RECOVERY KERNEL

Series nke Nkuzi maka Ime ụlọ egwuregwu.

Gaa.

Ntuziaka maka mmemme na ịgba egwu ndịklubi.

Tụọ ekwensịnụ ahụ. Ị ma ebe ị nọ.

Akwụsịghị ka ịmụta ihe omume agbaala ụkpọ.

Ekwenyela ọkpụkpụ anya. Ekwenyela ụjọ na obi. Ekwenyela ịbụrụgharị vidiyo MTV nke ndị mmadụ nwere isi dị mkpụrụ osisi.

Ụlọ ọrụ. Akwụkwọ atụmatị BPM. Usoro egwu sitere na tango na cha-cha. Na iwu otu ahụ, nke na-edozi ihe niile.

Nke a bụ ihe kpatara akwụkwọ ntuziaka a bịarala.

THE CENTURION — Ihe ọṅụṅụ adịghị eme ka ị bụrụ onye na-agba egwu nke ọma. Ha mere ka ị ghara iwe echiche na ị naghi agba egwu nke ọma.

Abụọ ihe na-eme ka ndị mmadụ na-enweghị ọgwụgọ ghara ịnaṅa ụlọ maka ịgba egwu. Mbụ, bụ ekpughe. Udo abụọ, bụ echiche onweghi na ndi ozo niile maara otu esi agba egwu, mana ha adighi.

Abụọ ahụ nwere ihe ngwọcha. Ekweghị mma ahụ pụrụ ịgbanwe site na imesi otú esi eji aka gị. Ihe omume a pụrụ ịgbanwe site n'imepe echiche na ndị mmadụ ole na ole na-agba egwu naebe agba egwu na-eme ihe atọ, ma ọ bụghị ihe karịa nke ahụ — yana ihe atọ ahụ, dịka e mere ya n'uche na ịchikota ya na egwu, bụ nnukwu ihe karịa.

Ọgwụ na adịghị emezu nsogbu nke ịmaara otú esi enwe ọrụ. Ha emezo nsogbu nke ịbụghị onye nwere mmetụta maka nsogbu ahụ. Nke a bụ eziokwu pharmacological gbasara mmepụta ihe omume dị iche na-abụta ụwa site na MDMA, na nnukwu mgbagwoju anya nke akpomọsite na alkohol. Ihe ọmụma onwe onye nke mere ka ịla ekwentị dị ka usoro nyocha na-apụta mgbe ị na-eji ihe omume a, ma ọ bịaghachiri mgbe ị ghara ịnweta ya. Ọkara Recovery Kernel: nye ahụ ngwaọrụ ziri ezi wee mee ka ihe ọmụma onwe onye adịghị nwee ihe ọ bụla dịka e kwesịrị.

Aghụghọ bụ ihe na-emetụta ndị mmadụ. N'oge ụfọdụ, ọ bụ nnukwu nsogbu - oge nke ịga n'ihu na-eche, na-atete mgbe ebuli elu, na-atete mgbe ike mmadụ na-abịa, na-atete mgbe onye dị nso gị ga-ele anya. N'oge ndị a, ekpughe aka ma ọ bụ ihe ọṅụṅụ na-aghọ ihe zuru oke. Ịgba egwu bụ ụzọ ọzọ isi wepụta onwe gị. Ọganihu ahụ nke ịgbanwere n'ime mmanya na-eme ka ihe ndị a dị mkpa karịa ekpughe aka. Akwụkwọ ntuziaka a na-enye usoro maka otu esi eme ya.

RECOVERY KERNEL - NTỤZI AKWỤKWỌ.

SECTION 0

TẸRU ONWEGI: GHOTARA EBE Ị NỌ.

Ije n'elu ikpuru · Okị : oxygen na carbon dioxide · Mmiri dị mkpa · Ebe ọdụ ụgbọ mmiri · Onyeji egwu.

Gaa n'ime ụlọ ahụ tupu ị banye ya.

Ihe dịka nkeji ise nke nzukọ na mmalite nwere ike zete otu awa nke nsogbu mgbe ehihie. Mata ebe ikuku dị. Mata ebe mmiri dị. Mata ebe ịga mgbe ahụrụ onwe gị chọrọ ihe ụda abụghịzi ga-enye ya.

Protocolsi nke mbido: Gaa gburugburu ụlọ ahụ na mbụ.

THE CENTURION — Onye ọkwọ ụgbọ elu ọ bụla na-enyocha ụgbọ elu ahụ tupu ịbịa elu. Onye onye mmalite ụjiji ọ bụla na-enyocha akwụkwọ anya. Gaa lelee ebe ahụ.

Ezigbo ihe ị ga-eme mgbe ịbata ebe ọzụzụ, ụlọ mmanya, ma obu ebe okwu, abụghị ịga na bar, abụghị ịchọta ebe ị na-agba egwuregwu, yana abụghị ilele onye bụ nke na-egwu. Kama, gaa n'akụkụ ebe ahụ wee lelee ya nke ọma. Nke a ga-ewe minit ise. Ọ na-enye ozi nke ga-adị oke elu ma ọ bụ siri ike ịnweta mgbe ebe ahụ jupụtara, mgbe ọkụ adọghere, yana mgbe ahụ ụjọ mmadụ gbanwere.

Nke a abụghị ọchịchọ. Ọ bụ eziokwu – otu ihe ndị na-emegharị ugbu a mee mgbe ha banyere n'otu ụlọ akwụkwọ ahịa ọhụrụ, onye ọkpụkpọ ọkụ ọgbara ọsọ mee tupu ịbata ụgbọ elu, maịsi ọdọ mee tupu ịhapụ osimiri. Ọ ghọrọla mma ịmata ebe i nọ tupu ị dị mkpa itinye aka na-agafe ya ngwa ngwa.

Nkwalite Ibe Eechi Izu ise.

Pụnt.	Kedu ihe ị ga-achọpụta na chee?	Kedu ihe ọ pụtara, karama?

1. Nkwụsita ihe mgba ọchịchị.	Ihe ndị ahụ, chịe ya. Cheta ebe ha nọ n'etiti ụlọ maka ebe ị ga-adị na igwe egwu ahụ. Debe ihe karịa abụọ gosiwo site na ebe ọ bụla na nkpuru isi. Ị chọpụtala na ha na-eme ka mmadụ dị njikere (ha emeela), nke pụtara na ịghaghị etinye ha n'ọtụtụ ihe omume, mana ịmara ebe ha nọ dị mkpa.	N'oge ihe mgba ọrịa na-emetụta ndị mmadụ—ọkụ, ihughighi ụjọ, maịsi—usoro omume dị mma bụ ịga n'ebe mbepụta. Ebe mbepụta bụ ebe kacha emetụta ihe. Ịmata ụzọ pụrụ ịpụ ndị ọzọ na-eme ka ịghachite usoro omume nke ndị mmadụ wee mee ka ịkwa ántị dị mma.
Ebe maka ahụike / ebe ọgwụgwọ mbụ.	Ọdịnihu a na-achọpụtakarị n'ebe ndị ọzọ dị, nso ụlọ nkwariakwaria, ma ọ bụ ebe yiri ya nke emere ka ọ pụrụ ịhụ ya. N'oge mmemme ndị ukwu, ọ pụrụ ịbụ tent ma ọ bụ ebe emepekarịrị. N'ebe ndị na-egosi egwu, a na-eji ndị nlekọta ahụike bịa arụ ọrụ n'ebe ahụ, nso ụzọ. Ịtoro ebe a dị mma, ọbụlagodi ma ị maghị na ị ga-enwe mkpa iji ya.	Ọ bụrụ na onye nọrị na gị chọrọ enyemaka ahụike – ma ọ bụ ị chọrọ ya – oghere iji bido ịhụ maka ya mgbe ị na-aga ụlọ ahụike site na ebe mmekọrịta bụ oge adịchaghị. Chọpụta ebe ụlọ ahụike ahụ dị mgbe ebe ahụ dị jikere ma ị nweghị ihe ọṅụṅụ.
Mmiri.	Mmiri dị n'efu: Ewere iwu ka ụlọ ọrụ na Britain jupụta mmiri n'efu. Akwụkwọ ụfọdụ ndị kacha mkpa n'ofechi nwere ebe a na-enye mmiri. Ịma ebe bar nke na-enye mmiri dị – ma mara ya, ọ bụghị naanị 'bar.' Ịmara ma ha nwere taps (mmiri) dị n'efu (a makwaara ya na ụfọdụ ndị na-emeputa ihe na Britain, mana ọ bụkarịa na Europe). Ịma ogologo usoro ndị na-eleta bar dị iche iche n'oge ịtachi mmalite (ọ na-abawanye nke ukwuu mgbe elekere eruola iru narị.	Na eleman na-agbanwe agbanwe, ị ga-eji 500ml n'elekere mgbe ị na-agba igwu, ị gaghị enwe ọtụtụ oge ịga ịsa mmiri. Ịmata ụzọ kacha ngwa site n'ebe ị họọrọ ịgbagbu igwu ruo ebe mmiri dị bụ ihe a pụrụ atụ aro nke na-abụkarị mkpa mgbe elekere abụọ gasịrị.
Ụlọ mposi.	Ụlọ mposi ndị bụ isi, na ụfọdụ ndị ọzọ. Klọbụ nwerekarị ụlọ mposi na eriri dị iche iche ma ọ bụ ebe dị iche iche - mana naanị otu n'ime ha ka mmadụ yiri ya ji, nke pụtara na ụlọ mposi ndị ọzọ adịghị njikọ. Mara ha niile. Mara otú esi eritekwa ha site na ebe ị na-agba egwu, mgbe ọkacha dị elu, mgbe egwu na-adị gbaa, mgbe ọtụtụ ihe na-eme ka o sie ike ịchọpụta ebe.	MDMA na-abawanye ọchịchọ ịga ụlọ mposi. GHB nwere ike imetụta echiche banyere ụlọ mposi. Ngwakọta ndị na-adịgide adị na-emetụta ọchịchọ ịga ụlọ mposi. Ịmata ebe ụlọ mposi dị mgbe ọ gaghị adị maka ịga, pụtara na ị naghi aga n'ebe mmekọrịta nke oghere, na-enwe nsogbu ihu igwe, ka ị chọpụta akwụkwọ nduzi nke ịgaghị

		enwe ike ịgụ.
Ebe ndị mmadụ nwere ike isiri/nọrị.	Ebe nkwụsị, ọ bụrụ na o dị. Ebe ịgba ọtụtụ n'èzí (ọdịnihu pụrụ ịbụ ebe kacha mma na nke ndị mmadụ adịghị na ya na ụlọ ọrụ ọ bụla). Ụdị ebe ọzọ niile nwere oche. Oké, usoro, ma ọ bụ platform dị otú ahụ, nke na-enye ebe ịnọ. Ebe ndị nwere ikuku kacha ukwuu (nso igwe ikuku, nso ụzọ na-eduga na ebe ndị ọzọ, nso mgbidi ndị dịpụtara).	Ọkpụrụ ọkpụrụ nke zuru ezu na-agba 150 BPM na-akpọfu 450–600 kalori n'elekere. Ahụ ga-achọ oge ịnwapụ. Ịmata ebe ịga tupu mkpa ahụ bụrụ nnukwu ihe na-egbochi itinye aka na ime ụlọ mmanya nke zuru ezu, na-achọ ebe ị nwere ike isete onwe gị.

Nkwụsiwo na ọnụ ọgụgụ mmadụ.

Ụdị ụzọ uli na-aga bụ ịhụ ọnụ ọgụgụ mmadụ dị ugbu a ma atụwo anya ebe ha ga-abụ mgbe abụrụla, anwụ, na ise awa. Nke a na-akpali ka ị họrọ ebe ị ga-adị n'ebe egwu ahụ ruo ọtụtụ mgbe—ma enwere ihe kpatara ya karịa naanị ihe omume.

Nkezi mmadụ.	Kedu ka ọ dị?	Kedu ihe ọ pụtara n'ụzọ anụ ahụ?
Obi dị ala - ọbụna mbido ma ọ bụ ebe dị ukwuu site n'oge na-adịkarị maka ndị mmadụ.	Ị pụrụ ịgbatara ọtụtụ aka gị n'ebe ọ bụla na-adịghị etụ onye ọ bụla. E nwere oge dịka ụlọ elu nke ọma n'etiti otu ndị ahụ.	Ogo ọkpụkpọ kacha mma. Ijikwa uwe na-adị elu nke ukwuu. Igosi ikuku zuru ezu gburugburu ahụ. Ebe ị na-agba n'ihu bụ ebe kachasị dị mfe ịga na ebe kachasị amasị. Nke a bụ ihe mere itinye aka n'oge na ịchọta ebe ọma dị mkpa.
Ebe ahụ dị mma, ma na-abawanye mmadụ.	Nke nta ka ị na onye ọzọ, ma ọ bụ onye ịtụbeghị. Ị nwere ike ije ije, mana ị mara ndị ọzọ dị gbara gi.	Iji ga nke ọma n'ebe niile. Mmiri carbon dioxide (CO_2) dị oke. Okpomọkụ dị mma. Nke a bụ ọkpụrụ ọkpu dị mkpa maka oriri iyi ọma.
Jụrụ ya.	E nọrịrịrị ya. Iji gaa, ị pụrụ, mana ọ na-adaberekarị na ụzọ ndị mmadụ na-aga, karịa ihe ndị onwe gị chọrọ. Ị ga-enwe mmetụta nke okpomokuonwu nke ndị mmadụ dị nso gị.	CO_2 na-ebuli elu. Ọ dịkwuo siri ike ịlegharị okpomọkụ. Okwu maka ije na-adịkarị, ọ bụ naanị ihe eji eme n'ebe ahụ – tinyere ụkwụ, ọ bụghị ije gaa. Ọ bụrụ na ị zuru ebe a mgbe ị banyere: chọpụta akụkụ ndị dị, chọpụta ebe ikuku na-aga, chọpụta oge gị tupu ịga n'etiti.
Mkpụrụ nke ejighịrị,	Ị nwekwenkarị ị'gbatara aka gị	Ọjọọ. CO_2 dị oke elu. Ihe omimi

- karịa ọkwa nchekwa.	n'elu. Ndị mmadụ na-agba ọsọ dị ka otu. Ị na-echetata nrụgide site na ebe ndị ahụ dị iche iche n'otu oge.	ahụ na-emefu. Ejila ibu gị n'etiti. Gaa na akụkụ, gaa nso ụzọ pụrụ ịpụ, ma ọ bụ pụọ. Mmiri a na ebe adịghị mma nke nwere ikuku ala bụ ihe ga-emetụta ahụ.

Ajụjụ gbasara oxygen na CO_2: Nke ga-esi ike nke mmadụ nwere mmetụta na otú ị ji n'ihu.

THE CENTURION - Nkụ ọgụ ahụ adịghị mgbe niile bụ n'iweghachi ihe ndị a na-eji. Ugboro ụfọdụ, ọ bụ ikuku.

Ihe mmiri na-adịgide adị n'ikpuru ikuku nwere ihe ruru 0.04% nke carbon dioxide (ihe dị ka 400 akụkụ kwa miri). N'ebe eji iyi iyi nke ọma, CO_2 na-adị gbasara oghere a, n'agbanyeghị usụ ndị ahụ. N'ime ụlọ e ji iyi iyi nke ọma — karịsịa n'ebe dị n'okpuru ala, ime ụlọ nwere elu dị nta, ma ọ bụ ime ụlọ ọ bụla ebe a jiri emeputa ikuku nke ọma maka ndị ahụ— CO_2 na-abawanye mgbe ndị ahụ na-akụ.

Ogo CO_2.	Ebe nke a na-eme na agbanye.	Kedu ihe na-emeonụ ahụ?
400–800 ppm (ọkè ọhụrụ dị mma / ebe nwere ikuku zuru oke).	Ụdị egwu na-eme n'èzí. Ebe ndị ọzọ dị n'ime ụlọ nke nwere ikuku dị mma. Nnọọ ya nso iwe ụzọ na akụkụ mpụta. Nnọọ ya nso ebe DJ na-agba egwu (karịsịa, a na-eme ka ebe ahụ nwee ikuku dị mma).	Ọ dị mma. Enweghi mmefu na ọghom anya maọbụ ahụ nke CO_2 n'onwe ya.
800-2000 ppm (ebe dị n'ime ụlọ).	Enyị ụlọ ọ bụla nwere ndị mmadụ niile na ebe mmanya adịchaghị arụ. Ebe ndị egwuregwu, karịsịa mgbe oge kachasị elu, n'etiti ebe ndu egwu.	Na 1000 ppm: mgbagwoju anya dị mma emepụtala n'ime mgbakọta ndị a na-achịkwa – ọdịdị nke ịmere mkpebi adịchaghị ngwa. Na 1500–2000 ppm: ohere isi, mmụba ntakịrị nke ifunanya. Ihe ndị a dị oke nta, mana ha na-eto n'ime mgbe ọ bụla site n'ihe gbasara mmanwu, iji ọkụ, na ihe ndị ọzọ.
2000–5000 ppm (ọghere na-adị oke ala, ndị mmadụ na-agbasa).	Ebe ndị mmadụ nọ na nkwerre dị oke, ma ọ bụ ebe ejikwara ya. Ebe ụlọ nke enweghị ikuku zuru ezu. Nkwekọrịta mmadụ dị elu karịa na ihe omume dị n'ime ụlọ. Ọ bụrụ na ịhụ mmiri na akwa ụlọ ma ọ bụ elu site n'ikuku ndị mmadụ.	Mgbe ụjọ na-abịa ngwa karịa ka a tụrụ anya. Nkụda nke na-adị oke. Mmetachapụ mmetụta uche nke dị iche na ihe ndị mmadụ na-eji. Mmịpụtahie ume na-akwụsaghị. Ọchịchọ ike na-abịa n'oge na-erughị ọrụ ahụ na-achọ. Ihe ndị a pụkwuo ịgbagharị ya na ihe ndị mmadụ na-eji — ma ha pụkwuo bụ ikuku.
5000+ ppm (na-adọgụ adọgụ – ọ na-abịa nke nta, mana o nwere ike).	Ebe obibi dị nta na enweghị ikuku zuru ezu, karịsịa ụlọ n'okpuru ala mgbe ha jupụtara nke ukwuu. A naghi ahụ ya na	Mgbe ọ dịkwuo mgbagwoju anya, mmụọ na-agwụ, obi na-awụli elu, na-emeputa ihe ndị a: nke a bụ nsogbu ebe ahụ, ma ị

	ebe ndị ọrụ nwere nkwa na-eduzi, mana a maara na ọ na-eme na mmemme ndị enweghị ikike ma ọ bụ ndị ejikwara eme nke ọma.	ga-apụ. Ọ bụrụ na mmadụ ole na ole nwere mmetụta ndị a n'otu oge: ikekwe ọ bụ ikuku ahụ, ọ bụghị naanị ihe ndị ha rie.

Kedu ka ị ga-esi chọpụta ikuku dị mma na ebe ọ bụla.

Ị nweghị ike ịgbanwere usoro ikuku ebe ahụ. Ị pụrụ ịtọchie onwe gị na ebe ikuku dị mma:

- N'ebe dị nso ụlọ ọrụ egwu, eji ozi na-achọpụta ihe ndị ebe ahụ na-arụ: a ga-echebe onye na-egwu egwu site na ijuifom na CO_2 maka ogologo oge. Ihe ubi nke na-agbanwe ikuku n'ebe dị nso ebe onye na-egwu egwu bụkarị ka mma karịa ebe etiti ụlọ ịgba mmiri ahụ.
- N'akụkụ ụzọ nke etiti ụlọ – CO_2 na-adịkarị elu n'etiti ụlọ, mana ọ na-agbanwe gaa n'akụkụ ụzọ ebe ikuku na-abata. Ebe ahịa ịgba egwu dị nso na ụzọ nke etiti ụlọ nwere ikuku dị mma karị naanị na etiti.
- N'ebe ndị ọdụ na-ejikọta gaa n'ọtụtụ ebe ndị ọzọ — ebe ọ bụla ejikọrọ na-enye ụzọ maka mgbanwe ikuku. Ebe dị n'etiti ọnụ ụlọ abụrụla ebe ikuku dị mma karịa ná ime ọkwa ọ bụla nke ọnụ ụlọ ahụ.
- CO_2 dị oke ibu karịa ikuku, mana n'ime ndị mmadụ na-agba ọsọ, mmetụta ahụ adịghị ukwuu. Otú ọ dị, ebe elu dị ka platform maara ma ọ bụ balcony nwerekarị ụkpụrụ iji nweta igwe osisi dị mma.
- N'ebe ọ bụla nso akụrịta ikuku dịwute, ọkpọkpo ikuku, ma obu fan, - lelee iji chọpụta okpomoku ikuku. Ikuku na-agba = mgbanwe CO_2 ka mma. Ọdịiche okpesiri ike n'ebe nso akụrịta ikuku na-arụ ọrụ pụrụ ịhụ, ọbụna n'ebe dị ọkụ.
- Ebe mpụta - ebe ịsa aṅụ n'èzí, terasị n'èzí, oge egwu n'èzí. CO_2 n'èzí na-adị mgbagwoju anya. Ọ bụrụ na ọmume, mmiri ozuzo, maọbụ nnukwu ifufe bịara n'ime: gaa n'èzí maka nkeji iri tupu ịkọwa ihe niile site n'ihe ndị ị na-eji.

Efekti nke ịchọpụta ihe: CO_2 + MDMA + ọkụ + mmiri na-apụ n'ahụ + nri adịghị mma na-ebute nsogbu ahụike dị ukwuu. Ịmatakwu ihe kpatara nsogbu a — ma mee ka ya gbanwee — chọrọ ịmata na CO_2 bụ otu n'ime ihe ndị mere ya. Onye ji pịa aka ya were si n'ime gaa n'èzí maka nkeji iri, wee hụta na ọ dị mma, amụtala na ikuku dị ọnọdụ bụ otu n'ime ihe kpatara nsogbu ahụ, ọ bụghị naanị ihe ndị a kpọtụrụ.

Akụmapụ nke Nnyefe Mmiri.

THE CENTURION — Kewaa ụzọ mgbe ị magara ya. Gaa n'ụzọ ahụ mgbe ị chọrọ ya.

Akụkọ ndụ mmiri ahụ dị mma ma bụrụ nke doro anya. N'oge ịlegharị ebe a, chọpụta ma gaa n'ebe ọ bụla ndị a iji mara ụzọ ahụ site na ahụ, ọ bụghị naanị n'uche:

Ebe.	Kedu ihe ị ga-atụgharịa anya na ya mgbe ị na-aga ije?	Okwu na-atụgharị:
		"Ebe a, anyị ga-elekwasị anya n'oge dị mkpa." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge

		ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube."

		"Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị

		enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị chọrọ ka ị ghara iji oge ahụ." "Ị ga-enwe oge ọrụ." "Ọ bụ eziokwu na ị gaghị enwe oge ọrụ." "Otu esi ebube." "Okwu ndị a bara uru." "Anyị

Mmiri dị n'efu / ebe mmiri.	Ebe ahụ. Ma ọ bụrụ na enwere ogologo ụlọ maka ndị na-abata (oge mbụ = dị mkpuchi; oge kachasị elu = dị ogologo). Ma ọ bụrụ na e nwere ọtụtụ taps ma obu otu. Ma ọ bụrụ na ha na-agba mmiri jụụ. Ma ọ bụrụ na ị ga-eweta igwe mmiri gị.	Nọrịa mmiri ahụ n'oge ọ dị mkpa — tupu ị nagide mgbe ị na-adị nnọọ. Mgbe ụbọchị jụrụ oyi na-adị, mgbe ụfọdụ ị ga-enwe mmetụta nke ịchụọ mmiri. Iji nwee ahụike dị mma, ọ ka mma inọrịa 500ml kwa awa mgbe ị na-agba igwu, yana electrolytes. Ejila oge ruo mgbe afọ ojoo gị na-adị, wee pụọ iji chọta mmiri.
Ụlọ bar kacha nso ebe ị na-agba egwu.	Kedu ụlọ oriri na ọṅụṅụ nwere nnukwu ihe omume kacha dị nso ebe m chọrọ ịga? Kedu ụlọ oriri na ọṅụṅụ nwere nhọrọ ndị a pụrụ inyere onye na-enweghị mmanya kachasị mma? Kedu ụlọ oriri na ọṅụṅụ nwere ogologo oge nke obere ndị na-eche, (nke a adịghịkarị ka ha abụrụ otu)?	Usoro "enyi mmiri": otu onye nọ na igwe egwu, otu onye gara na bar. Debe usoro a tupu oge ụdị elu. Onye hapụrụ igwe egwu mgbe egwu dị oke ọkụ iji soro mmanụ ga-apụta ihe kacha mkpa. Rụọ ọrụ ịnweta mmiri n'oge mgbanwe egwu ma ọ bụ mgbe ike egwu adịghị elu.
Ụlọ mposi (ichi).	Ụlọ mposi abụọ, ọ bụrụ na e nwere ha abụọ. Oge njem site na ebe ị na-agba egwu (gbakwuo ihe usoro – nke ziri ezi). Oge ntanye na oge kacha elu nke abalị (karama 1–3 AM na ụlọ mmanya).	Oge dị mkpa mgbe ị na-eji MDMA, diuretics, ma ọ bụ mmiri ọtụtụ. Ịmata na ụlọ mposi nwere naanị 45 sekọnd iji gaa, mana ị ga-aga elu ụlọ, ma ọ bụ 3 nkeji site na ndị mmadụ n'ebe ọzọ, na-enyere gị aka ikweta mkpebi ziri ezi, kama ịgbanarị mgba.
Ebe ọdụ na ebe ịjikwa.	Ebe nkwụsị, ọ bụrụ na o dị. Ebe ịgba ọtụtụ, yana oche. N'iwe ụdọ ma ọ bụ ebe ndị mmadụ nwere ike isete onwe ha. Oge na ụzọ site na ebe egwuregwu isi.	Ahụ chọrọ nkwụsi dị mma. Site na Nkebi nke 6 nke akwụkwọ ntuziaka ịgba igwe: mgbe ị na-eme ihe omume ike, ahụ na-arụ ọrụ siri ike. Debe oge nkwụsị nkeji iri maka ọkara elekere (90 minutes) nke ịgba igwe. Ịma ebe ị ga-aga tupu ịchọrọ ịga ebe ahụ.

Usoro "Isu Ọkụ."

N'oge mgbalị nke mbụ, chịe ihe egwu gị site na ebe ị kwadoro ịgwa egwu wee chịe ọtụtụ usoro ụkwụ ruo ọ bụla n'ime ebe ndị ahụ. Ọ bụghị maka na ị ga-atụgharịa ọnụọgụ ahụ, mana ihe omume nke ịaga n'okporo ụzọ ahụ na-etinye ya n'ime nchekwa nke ahụ. Mgbe ọ dị mkpa ka ị nweta mmiri na elekere atọ mgbe ị jidere onwe gị n'ọnọdụ ọzọ, n'ebe omume na-adị ọkụ na ndị mmadụ na-agbaba, ụkwụ gị ga-atụgharịa okporo ụzọ ahụ ọbụlagodi mgbe ịghasa nke gị adịghị mma.

- Mmiri: ihe puku... usoro site na ebe m nọ. Eziokwu: ...
- Ụlọ mposi (nso): ___ usoro. Ebe: ___
- Ụlọ mposi (ihe ọzọ): ___ usoro. Eziokwu: ___
- Ebe ọdụ: ihe puku ___. Eziokwu: ___.
- Ebe ahụike: ihe usoro. Eziokwu: ___.
- Pụọ site na ebe ị na-agba egwu kacha nso: ___ usoro. Eziokwu: ___.

Nke a abụghị ihe dị oke. Ọ bụ otu usoro atụmatara nke ndị ọrụ ahazikpe, ndị nlekọta okwu, na ndị na-agba oge na mmemme na-eme mgbe niile. Minit ise e ji maka ije gaa nlegharị uche bụ ihe kacha mma dị maka belata nrụzi nke pụtara na ọ bụla mmemme.

Ụdị ọrụ: Nkwụsiwo nke na-abịa tupu mgbe, ma ọ bụ mmebi nke na-apụta.

THE CENTURION — Ahụ nke na-eri n'amaghị ya tupu ọ gaghị arụ ọrụ bụ ahụ nke na-agba egwu ruo mgbede.

Nkebi nke 6 nke Ntuziaka a kọwara mkpa kalori na ahụike nke ịgba egwu ogologo oge. Mgbe ị na-agba egwu site n'ịgbanarị, ịgbawa abụwo, na ịsị, ahụ na-arụ ọrụ n'ọkwa dị elu ma obu ike. Ezi ihe ndị mmadụ na-eme bụ ịgafe n'ọnọdụ a ruo mgbe ahụ kwesịrị ịkwụsi, kama ịhọpụta igbochi tupu oge ahụ.

Ọdụ ụlọ nke mmadụ na-eme mgbe ọ na-enwe nsogbu.	Oge ọdụ, nke ahụ chọrọ.
Igwu egwu ruo mgbe ụkwụ na-ewe. Gbagharịa ụkwụ. Igwu egwu ka. N'oge ọ dị, ahụ ga-achọpụta ihe — onye ahụ kwesịrị ịsaọfe ozugbo, nwere mmetụta nke iche, eweghara electrolytes ruo ogo na-ebute cramping, ma ọ bụ naanị enweghị ike ịga n'ihu. Ihe omume nke ịsaọfe ahụ ga-adị ka usoro iwetara onye ahụ aka site na nsogbu, ọ bụghị iji kwado ikike ya.	Tinye minit 10 nke ọdịmma mgbe ọkara elekere ruo otu elekere na ọkara nke ịgba egwu. Hapụ igwe egwu tupu ahụ chọrọ ya. Nọgide. ṅaa ihe ndị na-eme ka ahụ dị ọcha. Rie banana dị n'akpa gị. Banye na igwe egwu tupu ụda egwu malitegharịa. Ọdịmma bụ ngwaọrụ, ọ bụghị mmeri.

Ebe nkwụsị: N'ebe ndị dị ya: ebe nkwụsị abụghị ebe ị na-aga mgbe abalị gasịrị. Ọ bụ ebe ị ga-aga maka nkeji iri tupu ị laghachi azụ na nkpuru isi. Ebe ndị ọzọ na-eji ụdị ebe nkwụsị dị iche, ha na-atụgharịa mkpọtụ ma belata okpomọkwa. N'ebe nkwụsị, ahụ na-azaghachi ngwa nke ukwuu kwa nkeji karịa ná nkpuru isi.

Ebe n'ime ụlọ: Ebe ịgba ọkụ ma ọ bụ ebe nkwari nke dị n'èzí bụ ebe kacha mma maka nrụzi nke dị na klọb ndị a. O nwere CO_2 karama adịghị na ebe ọzọ n'ime ụlọ. Ọ nwere okpomoku ala. Ọ nwere obere ihe. Iji minit iri n'èzí na elekere atọ pụrụ ịmere dị ka mgbanwe dị n'etiti inagba ume ruo 8 AM ma ọ bụ ịgba azụ gafee 3 PM.

Oge ọzọ dị ka oge mmekorita: Ebe a adịghị chọrọ ka mkparịta ahụ kwụsị, ma ọ bụ ka mmetụta ya gbanwee, ma ọ bụ ka ihe omume ahụ belata. Ụfọdụ n'ime mkparịta kachasị echefula na ememme na-eme mgbe mmadụ nọrị. Onye ji elu ụlọ maka awa anọ nwere ihe ọ chọrọ ikwu. Ebe a bụ ebe ha ga-ekwu ya.

Conga Line: Nkwekọrịta nke onye ọ bụla nwere ike ịme.

THE CENTURION - Nkwaụda nke ọ bụla onye na-eme, ma onye ọ bụla na-emekwu ya n'otu.

Nke ọma, ihe niile dị n'aka ahụ nke ntuziokwu a abụrụla maka nkà ịgba egwu nke onye ọ bụla na obi ike nke onye ọ bụla n'ebe ịgba egwu. Conga line bụ ihe dị iche na ihe ndị ọzọ. Ọ anaghị chọrọ nkà ọ bụla nke onye ọ bụla. Usoro ya na-ekpali otu esi akwado mmadụ niile. Ọ na-agafe mgbanwe ọ bụla n'ebe ịgba egwu site n'ime usoro ya. Ọ bụkwa ihe omume dị ụtọ nke dị iche na ụdị mmetụta ndị ọzọ a chọpụtara n'ebe ịgba egwu.

Onye nọghị na-eji ụkpụrụ ochie eme ihe, ma ọ bụ naanị maka nnukwu obi. Ọ bụ teknụzụ mmekọrịta kachasị mma na ebumnuche dị iche: iji tinye ndị amabeghị na ịgba egwú n'ime obibi egwú ahụ.

Nkọwa – Emebere ya ka ọ dị mfe.

Usoro usoro.

1. Gaa ọkwa otu puku site na ụkwụ nri.
2. Gaa ọkara usoro, jiri ụkwụ ekwughi.
3. Kikiri: ụkwụ nri na-agba ngwa ngwa wee pụọ, mana ọ dị ala (ọ bụghị elu – ọ bụ nnukwu mgbawa nke dị ihe dị ka elu ụkwụ).
4. Gaa gaba site na igwe osisi akụkụ ekwughi.
5. Gaa gaba site na igwe ụkwụ ya n'aka nri.
6. Igwe osisi ahụ na-agba n'akụkụ abụọ nke ọzọ, nke nta.
7. Step, step, kick — step, step, kick. Na egwu nke 4/4: gaa n'ihu na 1, gaa n'ihu na 2, kpụrụ na 3, gaa n'ihu na 4, gaa n'ihu na 1, kpụrụ na 2.

AKA: Debe aka gị n'akụkụ ụkwụ ma ọ bụ n'etiti ụkwụ nke onye dị n'ihu – adịghighi na nkpuru (na-adị arọ) ma ọ bụ gburugburu nsogbu (na-adị ọnụ). Debe aka gị ngwaa n'akụkụ ụkwụ. Ọ dị mkpa ka ị ghara jide onye ahụ. Nkputa bụ mgbasa obi, ọ bụghị ijide.

Onye na-eduzi oghere Conga bụ onye na-achịkọta ụzọ. Ogherenya ndị ọzọ na-agafe. Ụzọ ahụ nwere ike ịgbanwe mgbe ọ bụla - onye na-eduzi na-agbasa ụzọ site n'ime ahụ ya. Ndị ọzọ niile na-agafe. Ọ dị mkpa naanị ka ndị mmadụ soro ụkwụ onye na-eduzi.

Ị nwere ike ịgbakwunye onwe gị na-ele anya. Gaa n'akụkụ ahịhịa ahụ, banye azụ onye ọkpọrọ kacha njedebe, tọtaa aka. Ị abanyela. Ahịhịa a adabaghị, anaghị enwe mmetụta, ma ọ bụ na-agba ume maka ịbanye nke ọzọ - ọ na-eto naanị.

Ọrụ mmekọrịta: Kedu ihe Conga na-eme n'ezie.

Nsogbu na nkpuru egwu.	Kedu ka Conga na-eme ya?	Kedu ihe ọ pụtara na ngwakọta ahụ?
Onye nwere ekweisi telefọn na ebe ahụ, ọ naghi edozi – onye chọrọ ịbụkwa akụnụba nke ihe omume a, mana amaghị otu esi bido igwu egwu.	Onye nọ na-agba egwu conga nwere ike ịgafe ebe ndị ọzọ, were onye nwere ekweisi telefụn ahụ, wee wetara ha na agwu a, na-enweghị mkpebi dị mkpa site n'akụkụ ha. Nkwalite ahụ bụ nke gbasara ahụ — onye nọ n'ihu ha na eriri ahụ — yana ọrụ dị mkpa adịchaghị.	Ị ga-esonụ usoro, mana ọ naghi akpọrọ gị ihe ọ bụla. Conga ahụ na-akpọrọ naanị ka ị jide aka ma gaa n'ihu. Nke a bụ ụzọ kacha mfe iji sonye na egwu.
Mmepụta nke onye ọ bụla na-ebute nnọọsịa, - mmetụta nke ịbụ naanị onye na-agba egwu wee nwee obi ụfụdike na ndị mmadụ na-ele gị anya ma na-atụgharị gị.	Onye ọ bụla na-agba egwu n'onwe ya adịghị dị mma. Ị bụ akụkụ nke usoro, ọ bụghị onye na-ese ego. Ọ dịkarama onye ọ bụla na-atụgharị anya gị maachere egwu cha-cha maọbụ ụdị tango gị. Otu ihe ka pụtara bụ ozi ahụ n'onwe ya.	Dịka ndị mmadụ nwere ọghọm na ebe ndú, bụ ndị na-eji ekpughe dị ka ihe nrụzi, conga bụ ụzọ enweghị kemịkalụ iji gbanwee echiche, nke MDMA na-enye: mmezu ohere mmadụ n'enweghị ọghọm banyere onye ọbụla.
Aga nke oghere – ndị mmadụ chọrọ ịkpọtụrụ ndị ọzọ n'ebe ụlọ maka egwuregwu ahụ, mana ha enweghị ihe kpatara ha iji gaa leta ha.	Onye na-agba egwu conga na-agafe. Ọ bụ naanị ụdọ a maara nke ọma n'ebe agụ egwu ebe enweghị mmegharị dị otu ahụ. Onye na-agba egwu conga nke malitere nso ebe onye na-egwu egwu, ga-agafe akụkụ niile nke ụlọ ahụ ma ọ bụrụ na onyeisi ya chọrọ.	Nke a bụ ọrụ kachasị enweghị ekele nke ụda egwu Conga. Ọ na-ejikọta ndị otu dị iche iche, na-agafe ụdụ egwu niile, na-atụgharịa ndị nwere ike ịbụ n'ebe dị iche, ma na-emeputa oge ọkwa nke ndị otu ahụ enweghị ike inweta naanị ha.

Mgbe Conga Lines na-apụta – na mgbe ị ga-amalite otu.

Oge ndị a na-adịkarị mgbe egwu conga malite:

*** N'oge nke ọzọ nke egwulegwu, mgbe obi dị ọmume na mmadụ nwere nnukwu ume, ma oghere iji gboo onye.**
*** Mgbe DJ ndị ọzọ na-abanye, mgbe ike ahụ na-agbanwe obere oge, ma mmadụ adịghị enwe mmetụta nke ịbụ naanị ha.**

*** N'oge egwulegwu n'èzí n'ụtụtụ, mgbe ihu igwe, ndị mmadụ, na egwu ahụ jikọrọ ọnụ iji mepụta obi dị ọmume.**

Otu esi malite otu: Otú ga-abụrịrị onye mbụ. Jide aka ma ọ bụ chaputaonwe nke onye nọ n'akụkụ gị. Malite ịlagba ụkpụrụ ahụ. Gaa azụ na onye nọ n'azụ gị. Ụta atọ bụ ụzọ egwu conga. Ya ga-eto.

Oge kachasị mma maka ịkpọ Conga: Ihe ndị a na-eme nke ọma bụ mgbe oge ahụ dị n'etiti 100–130 BPM – nke bụ oge egwu house na Afrobeats, ebe usoro "step-step-kick" na-abịa n'oge ụdị maka drum kick na snare. Mgbe oge ahụ bụ 150 BPM (hard techno), usoro "step-step-kick" na-agba ọsọ nke ukwuu. Mgbe oge ahụ dị 80 BPM, ọ na-adị oke obere iji wulite ike.

Ụzọ: Uzu ọma maka egwu Conga na-agba gburugburu ebe egwuregwu, na-agafe mpaghara mmekọrịta n'akụkụ, wee laghachi. Nkpuru ahụ na-adabere na ndị mmadụ kacha ukwuu. Ụzọ dị ogologo (na-agba ọsọ site n'otu ebe gaa nke ọzọ) bụ nnukwu ihe omume, mana ọ na-adabere na ndị mmadụ ole wee.

Iji jikọọ ihe niile: Akụkụ 0 ruo akụkụ 8.

THE CENTURION — Nkuzi maka ebe ahụ bụ ihe mbụ. Agba bụ ihe niile mgbe ahụ.

Ị bịara, gaa n'ime ụlọ ahụ, dee ihe atọ bụ ndị kpatara mmetụta, tụu ọnụ ọgụgụ mmadụ, chọpụta ebe ikuku dị, gbanye ọnụ ọgụgụ usoro ruo ebe mmiri na ụlọ mposi, tụlee ebe ị nwere ike sitere. Mgbe ahụ: chọpụta egwu ya, jide akara mbido, soro oge egwu, tinye tango na cha-cha mgbe egwu na-akpali, gaa n'ihu mgbe egwu na-ata ahịhịa, kwụpụ mgbe ọ dị mkpa, tọchie ekpughe, jide onwe gi n'oge ọ bụla, nọrigha tupu ahụ ji, laghachi n'elu ụlọ ahụ nwere ume.

Mgbe oge ruuru – mgbe ọdịnihu adịghị, mgbe ike ndị mmadụ eruola ụkpọchi nke obi ụtọ dị ukwuu nke ihe omume egwu na-ebute – malite ịgbasa agba. Ma ọ bụ tinye onwe gị n'agba ahụ ka ọ na-aga. Agba ahụ ga-aga ebe ọ chọrọ ịpụta. Ya pụọ ndị niile ọ na-esokacha.

NDỤTA 0 - GAKWỤSI AKWỤKWỌ A TẸRERE MBATU Ị MALITE.

- ☐ E nwere ụzọ pụrụ ịpụ na nsogbu - opekata mpe abụọ.
- ☐ E toro ebe maka ahụike / ọgwụgwọ.
- ☐ E kwestiri ebe mmiri dị, - ụzọ ahụ gbanarịrị.
- ☐ E kwestiri ebe mgbanye ahụ – isi na nhọrọ ọzọ.
- ☐ E chọpụtala ebe nrụsi ụkwụ / ebe nchekwa.
- ☐ E jiri akara mpaghara nke ọkwa ikuku – ebe ikuku si dị mma.
- ☐ Ọkụ nke mmadụ na-agba - ebe ọ dị ugbu a na ebe ọ ga-abata.
- ☐ Usoro ihe atụ nke etinyere n'ime ahụ - mmiri, ụlọ mposi, puku.
- ☐ Nri na-enye mmiri ahụ – electrolytes, anana, akwụkwọ nchị.
- ☐ Anụ ụlọ emepụtala – mgbe ọ bụla n'ime nkeji 60-90.
- ☐ **Conga line: ọ dịkarịa, mana enwere ya mgbe o doro.**

— — —

Ụdị 0 nke Akwụkwọ Ntuziaka maka "The Recovery Kernel Move". Debe ya na mbụ nke akwụkwọ ntuziaka ụkpụrụ.
Gaa n'ime ụlọ ahụ. Mata ikuku. Mata mmiri. Mata ebe ịga. Mgabe, gwa egwu.

Nkebi 1 - Nke Mbụ: Ihe Atọ Onyeze Ọ bụla Nwere Ike Ime.

THE CENTURION - Tupu ọ bụla, enwere ụkpụrụ. Ụkpụrụ ahụ bụ ịgbanwe ibu.

Ụdị ọkpụrụ ọ bụla — site na waltz Vienna ruo Afrobeats ruo techno Berlin — nọchiri na ụzọ ahụ maka iji ahụ: itinye ibu ahụ nke uwe gị site na otu ụkwụ gaa na otu. Ọ

bụghị ịgbagharị. Ọ bụghị ịsụgharị. Ọ bụghị ileba ụkwụ gị n'ihu na nzọụkwụ. A ga-etinye ibu ahụ nke uwe gị n'ụzọ ziri ezi. Nke a bụ ihe mere ka mmadụ dị mma. Ọ bụ ihe kacha mkpa na ntuziaka niile a.

1.1 — Iji Ibu: Nkwa Nke Aha Mmasị.

Kedu ka ọ dị na enweghị ya?	Kedu ka ọ dị?	**Kedu ka esi eme ya ugbu a?**
Afọ abụọ kwadoro n'ala. Ahụ na-agba elu na ala, mana ọ naghị enwe gbasasị akụkụ ahụ ma ọ bụ n'ihu na azụ. Mgbanwe a bụ nke vertikal, mana onye ahụ adịchaghị ebe ọ bụla, ọ naghị jikọta ya na ihe ọ bụla. Nke a bụ 'agba elu na ala nke ụjọ' – mgbanwe a na-eme mgbe ahụrụ anaghị amata ihe ọ ga-eme.	Na ọkwa ọ bụla, ibu ahụ na-agbanwe site n'otu ụkwụ ruo nke ọzọ. Ahụ nwere eziokwu otu ụzọ ya na-adị mgbe niile. Ihe omume a nwere isi gravity nke na-agbanwegharị. Onye ahụ na-adị ka ọ na-agba egwuregwu n'ihi na ọ na-eme mkpebi siri ike banye n'ime mpaghara ahụ site n'ahụ ya.	Dị n'elu ụkwụ gị, na-ebu ụzọ nke ọtụtụ mita. Tupu arụnyere ihe niile gị n'ụkwụ aka nri. Niile — ụkwụ akpachapụ nwere ike ịdọgharịa naanị obere oge na nkpuru. Ugbu a, gbanwee ihe niile gaa n'akụkụ ahụ. Ọfụma. Hụ otú mgbanwe ahụ si eme. Ugbu a, mee ya n'oge ụda. Nke ahụ bụ naanị ya. Nke ahụ bụ ntọsitanye nke ihe niile ọzọ dị na akwụkwọ nduzi a.

1.2 — Ị chọpụta ụkpụrụ egwu: Maka ndị na-eche na ha enweghị ike ịme ya.

Ọtụtụ mmadụ na-ekwu na ha enweghị ike ịhụ ụda, mana ha nwere ike ịlegharịrị na ọ dị iche na ụda bụ isi. Egwuregwu eletrọniki nwere ọtụtụ ihe nduzi nke na-agba ụda n'otu oge. Nke a bụ ụzọ kacha ngwa ahụ maka ịchọta otu ị chọrọ:

- Chụọ ụda nke drum na-agba – ọ bụ ụda kacha ala na nke dị ike n'egwu eletrọniki. Nke a pụtara n'akụkụ 1, 2, 3, na 4 na egwu house na techno (usoro "four-on-the-floor"). Ọ bụ ihe kachasị elu na nke dị ike. Hụ ya n'ime obi gị, ọ bụghị naanị n'ọnụ ụgụ gị.
- Ọ bụrụ na ị naghi enweghị ike ịnụ ụda nke ọkwá, n'ihi mmetụta nke ebe ahụ: lelee isi nke DJ. Eji pịa isi dịka ndị DJ si eme, ha kpọrịpụrụ ya na "1". Lelee ya, wee soro ya.
- Ọ bụrụ na ị ka nọghị, lelee otu onye dị mma wee dụ ụkwụ ya maka sekọnd 30. Sistemụ erianwa gị ga-anapụta nhịp ahụ site n'ime imitations tupu uche gị mara.
- Ihe egwu ị chọpụtara adịghighi ekwe isi ka ihe ndị ọzọ niile na-eji. Ihe omume dị n'etiti oge abụọ bụ nke ahụ ma ama. Ihe omume dị n'oge abụọ bụ nke ahụ ma ama. Iwu bụ: kweta na nke ị họpụtara.

1.3 — Ihe Atụmatụ Atọ Kacha Ọkachasị.

Ihe atọ na-arụ ọrụ n'ebe egwuregwu egwu egwu nke ọ bụla, na ụdị egwu egwu ọ bụla, na ogo ọ bụla. Ihe atọ niile dabere na ịgbasa ibu ahụ. Ihe atọ niile pụrụ ịghaba n'oge dị ogologo.

Gaa.	Kedu ka esi eme ya?	Kedu ihe ị ga-eme n'aka gị?
Ọgba.	Tọọ ụkwụ gị n'ebe ọkpụkpụ elu. Gaa n'ihu na ịgbanye ụkwụ ahụ – adịghị ka ị na-agba, mana adịghị sie ike. Na mgbere ọ bụla, hazie ụkwụ ahụ ka ọ gbanye nwayọọ, wee wezuga ya azụ. Ọrụ a yiri ka ọ dị oke nta site n'èzí, ma ọ na-ejikọ gị na egwu ahụ. Tinye mmegharị nke ịgbanwe ibu ahụ site n'akụkụ ekwugho ruo akụkụ ọzọ kwa mgbere abụọ iji mee ka ya pụtara. Nke a adịghị bụ ịgba. Ọ bụ usoro ijikwa ibu.	Hụ ka aka gị na-adị n'akụkụ gị, wee kpọchie ya nwa oge site n'ahụ gị - adịghighi ekpuchie ya. Ka ha na-agbanwe mgbe ahụ na-agbanwe. Ọ bụrụ na ị maghị ihe ọ ga-eme: otu aka nwere ike idọrọ ụkwụ gị, nke ọzọ nwere ike ịgba elu n'otu ebe. Ziga aka abụọ gị n'akụkụ ahụ - ọ bụ ihe ngosi anwụrụ na ahụ na-aghọta ya.
Ibu abụọ.	Tupu ụkwụ nri gị na-agba aka nwaakọta 1. Tụọ ụkwụ ekwusi gị ka ọ zute ya na-agba aka nwaakọta 2. Tupu ụkwụ ekwusi gị na-agba aka nwaakọta 3. Tụọ ụkwụ nri gị ka ọ zute ya na-agba aka nwaakọta 4. Nke a bụ ihe omume abụọ na-agbaji. Tinye obere mgbawa nke ahụ na akụkụ ụkwụ ị na-agba. Ị pụrụ ịga n'ihu, agaghị, ma ọ bụ na nkpuru dị nta site na omume a. Ọ gaghị adị mkpa ka ị mee ihe ọzọ ọ bụla ma ọ bụrụ na ị meere nke a nke ọma.	Usoro abụọ a na-eme ka aka gị na-agba n'otu ụzọ. Aka nke ọzọ na-aga n'ihu mgbe afọ gị na-aga. Haelaa ya. Ọ bụrụ na ị chọrọ ịgbakwunye iji aka: jide ntakịrị n'ebe ịga, wee laghachi azụ. Ma ọ bụ, aka otu ga-agba elu ntakịrị na beats 1 na 3, gaa ala na 2 na 4. Aka ndị ahụ kwesiri inwe mmetụta dị ka ha na-eje ije, ọ bụghị ịgwa akụkọ.
The Lean.	Ọ dịkarịa mma na-eme ya mgbe egwu na-agba n'ọsịsị nke 130–150 BPM (minimal techno). Debe ụkwụ gị n'ebe ndị ọzọ, jide aka nwa. Sitere n'akara – ọ bụghị n'ime obi – tọchie elu dị ka digiri 10. Ugbu a, ibu gị na-ebu n'ubu ụkwụ gị. Isi gị na-agba agbaji nkeonye ọzọ site n'igwe egwu ahụ. Jide aka gị ebe ọ bụla ị chọrọ. Ị tọchie elu na-agwa ndị	Akwụrụ na-agba elu (a nwere ike iji ya n'ime usoro a dịka ọ pụtara ebe ị na-agbachi azụ, nke gosiri na ị na-echeta, ọ bụghị na ị chere). Aka otu nọrị na isi. Akwa ndị ọzọ adịwanye nkịtị. Ma ọ bụ aka otu na-adị elu dịka obere ihe n'akụkụ. N'usoro a, ihe aka na-eme abụghị nke kpaara mmasị karịa ụdị agbachi azụ ahụ. Agbachi azụ ahụ bụ usoro ahụ.

	mmadụ banyere onye ị bụ, ma na-echeta egwu ahụ, na-enweghị mkpa ka ị gafere n'ebe ụkwụ. Nke a bụ ihe ndị mmadụ na-eme karịa mgbe ha na-agba egwu techno na Berlin.	

Ụdụ 2 - Ihe Omume Ọzọ: Uche dị N'ihe Ndụ Igbo Egwu Ebe A Na-amali O.

THE CENTURION — Tango na-akụọ echiche. Cha-Cha na-akụọ ụdị egwu egwu. Stomp na-akụọ ihe omume dị n'ala.

Ọ dịghị mkpa ịmụta ihe ndị tango na-amụ, iji jiri ya. Ọ dịkwa ghị mkpa ịnwe mmetụta gbasara agba egwu ụlọ. Ihe omume omenala nwere usoro okwu pụtara nke ọma maka ozi ahụmahụ—na ihe ndị kacha eji adịkarị na usoro okwu a, enwere ike iji ha na igwe egwu dị mfe ruo afọ ise.

2.1 — Site na Tango: Nkọwa, Mmasị, Usoro Ije nke kwadoritela.

NA ELU - Ihe kacha mkpa tango na-akụzi maka ịgba egwu n'ebe mmiri bụ ọ dịghị mfe ihe omume doro anya. Ọ bụ ụkpọchụ nke iji gaa.

Tango Argentina nwere otu ihe bụ isi karịa ihe ndị ọzọ: ihe niile dị na ịgba tango bụ mkpebi zuru oke. Enweghị usoro ntụgharị dị mma na tango. Mgbe ụkwụ na-agba, ọ na-aga ebe a ga-aga n'ime obi ike. Ahụ maara ebe ọ gaba tupu o gbawa ebe ahụ. Usoro ntụgharị na-egosi nhọrọ.

Nke a bụ ihe na-echetara ndị na-agba n'ụlọ maka ịbụ ndị na-achịkwa ụlọ ọrụ si ndị na-apụta dị ka ha emechabeghị ebe agba. Ọ bụghị ọtụtụ mmegharị. Mana echiche dị n'azụ ha.

Ntuziaka tango.	Kedu ka ọ dị na etiti egwu ụlọ nkwari egwu?	Kedu ka esi etinye ya ugbu a?
Na tango, "frame" bụ ọnọdụ ahụ - igwu mmiri ahụ elu, ibu ahụ na-agba n'ihu na ụkwụ, ịgbatị n'ihu dị ka ọ gbajie, njikọ dị n'etiti ndị na-agba egwuregwu na-adịgide site na akụkụ ahụ.	N'elu ụlọ maka ịgba egwu nke onye ọkacha, ahụike gị na-aghọ ihe dị mkpa. Tupu ya elu (ma adịghị ka onye soja – tụgharịa ma gbadaa). Jiri ibu gị n'okpuru ụkwụ. Gbaa akaatụ ntakịrị. Ị na-eji uche gị cheta egwu ahụ, ọ bụghị ịgbagharị ya. Nke a bụ dịiche dị n'etiti onye na-adị ka o nọ ná klọb wee onye na-adị ka o si n'klọb.	N'ime obere oge, welie ọkpụkpụ ahụ gị. Echereghị m na ị ga-eji isi gị – ọ bụ ọkpụkpụ ahụ gị. Jide aka gị n'akụkụ wee bulite ya nwayọọ. Ị ga-achọpụta oge ụfọdụ mgbe ibu gị na-agbanweebe, si n'okpuru ụkwụ gị. Ugbu a ị bịarutere usoro tango. N'ikpeazu, tinye mmegharị. Lelee dịka ọ dị iche.
NKWỤSI AKPAKỌRITA: Otu ihe omume ọ bụla na-abịaụzọ gaa nke ọma – adịghị enwe mmebi, ma ọ bụ ịbụrụkwa otu ụkwụ. Anya ahụ na-aga, ọ na-erute ebe	N'ime obere ụlọ (club), mgbe ị na-aga n'akụkụ ekwugho, gaa ozugbo n'akụkụ ahụ. Mgbe ị na-aga n'akụkụ ọzọ, kwụsie ike. Ihe omume nke ịgafe ibu nke dị	Gaa n'ihu otu nzuko. Hụ ka ọ dị iche na-ele anya na-enwe mmetụta, ọbụna n'ime ebe anwuli.

ịchara, ọ na-eme ihe ọ chọrọ.	mma adịghị mma; ọ na-apụtala enweghị obi ike. Ọganihu nke ịgafe ibu nke dị mma yiri igwu egwuregwu. N'etiti onye nwere ụjọ na onye na-agba egwuregwu nke kwesịrị ekwe, ọtụtụ oge bụ naanị mmejuputa nke ịgafe ibu.	
TANGO NA-ANAGHỊ: Tango na-eji mgbe ọ dịghị ije dị ka akụkụ otu nke egwu ahụ. Ijikwa n'ebe ụzọ dị mma bụ otu ihe diịrị na ịje ije.	Okwu nke na-adịghị mfe: ị chọpụta oge ọdịmma n'oge mgbe mmadụ na-echefu onwe ya ma ọ bụ n'etiti okwu abụ, wee kwụsị — kwụsie gị kpamkpam, n'ime ihe omume ahụ, na-ege ntị — bụ otu n'ime ihe ndị kachasị ike ịkweta ozi na nkpuru egwuregwu. Ọ na-agwa: "Amara m ebe egwu a ga-aga, ma ka m echere ya." Otu mmadụ niile gbara gi na-ahụ nke a, mana ha amabeghị ihe kpatara ya.	Oge ọzọ egwu na erugharịrị n'ebe dị nta: gbalịa ịkwụsị ozugbo. Debe ụkpọ. Chere maka ihe mbụ ga-agba. Mgbe ahụ, gaa n'oge ahụ. Ọ ga-adị mma nke ukwuu ma gosipụtara na ị mere ya atụmatara.

2.2 — Site na Cha-Cha: Ihe ndụndụ na ịkwanye ụkwụ.

NA ELU - Cha-cha na-akụọ gị ihe ị ga-eme maka "na" - ụda dị n'etiti ụda ndị ọzọ.

Akwụkwọ ahụ maka ịgwa egwu cha-cha — otu, abụọ, cha-cha-cha — bụ ụdị akwụkwọ nke na-agbanwe oge: ọ bụ ije ọkpụkpụ nke na-abịa n'etiti oge ndị isi. Ịmụta ịhụ onwe gị na "na" nke oge ahụ mebiri ime, na-emeghe ụwa niile dị n'etiti egwu ahụ nke ndị mmadụ karịsịrị.

Usoro ụkwụ Cha-Cha (emepụtara ka ọ dị mfe maka ebe mmanya).

1. Dị na ụkwụ gị, jikọtara ya. Jide ibu ahụ n'ubu esighi.
2. Tụgharịa ụkwụ nri ahụ wee kpọchie ya n'akụkụ nta na beats 1. Gaa jide ibu ahụ gị na ụkwụ nri ahụ.
3. Tinye ụkwụ ekwusi gaa n'etiti na beats 2.
4. Cha-cha-cha: gaa nri na "na" tupu beat nke atọ, kwụrụ n'etiti na beat nke atọ, gaa nri ọzọ na "na" tupu beat nke anọ. Mgbanwe ibu atọ ngwa ngwa n'ime oge abụọ.
5. Gaa aka nwa osisi ahụ wee tọtaa ya n'akụkụ ekwugho na beats 5. Debegharịa ya.

Ọkpụ: Na cha-cha, ije ọkpụ na-abịa nke onwe ya ma ọ bụrụ na ịgafe ibu ahụ ziri ezi. Mgbe ibu gị niile nọ n'otu ụkwu, ọkpụ ahụ ga-erubeghị elu dịka otú a. Haelaa ya. Ọ ghaghị ekwesị ka ịgbanwee ije ọkpụ — haelaa ka ịgafe ibu ahụ na-eme ya. Ije ọkpụ nke emere n'ime adịghị mma. Ije ọkpụ nke a bịara site na ịgafe ibu ahụ dị mma.

Akwụkwọ nnabata klọb: Ọ dịghị mkpa ịme ụkpụrụ ahụ dum. Nke cha-cha na-akwusi gị bụ: (1) mgbanwe nke afọ ojii mgbe ibu na-agbanwe – ha, (2) ihe "na" nwere ike iji ya – ọ dịghị mkpa ka mgbanwe ọ bụla dị na ụda isi, na (3) mgbanwe ndị nta, nke e jikwaa nke ọma, na-agwa okwu karịa mgbanwe ndị ukwuu, nke adịghị mma.

2.3 — The Stomp: Nkwụsị na ụda pụtara n'ala.

NA ELU – Ihe a na-agba bụ ihe eji n'ọdịnala Afrịka na Afrobeats. Ọ na-ejikọ ahụ na elu, ọ bụghị ịkwanye ya.

Anya ahụ na-adịkarị mma mgbe ọ na-arụ ọrụ n'oge egwu dị elu (130+ na techno siri ike, gqom, egwu ụlọ). Nke a bụ ebe drum nke isi na-agba oke ma chọrọ azugbo otu atụmatụ.

Ọkpụkpụ kachasị mfe.	Ụdị ọzụmụ.	Kedu ihe ọ na-abụta na ngwaọrụ ahụ?
Ọkpụrụkpu ahụ na-adị gbaa n'akụkụ aka ekwuru. Akụkụ aka nri na-erubeghị elu sentimita 2–3. N'oge ụda egwu "kick drum": bulie akụkụ aka nri GBADỤ, site n'ike niile, wee tọtaa ya n'ala n'otu oge ahụ dị ka ụda "kick". Ka ala na-eri ike ahụ — adịghighi etinye aka ịgbapụta. Tinyegharịa. Gbanuo akụkụ abụọ.	Mgbe ụkwụ nri na-agba, aka ekwusi ga-agagharị (na ọ bụghị ya). Nke a bụ usoro ije nkịtị. Ya mere, ọ naghị emetụta ahụike nke aka. Debe agbagharị aka ka, adịghị dị ukwuu. Ụkwụ bụ ihe kpatara mmetụta. Aka na-agagharị naanị.	Ọkpụrụkpụ na-adọgbu gị n'ime ụlọ ahụ. Ihe ọtụtụ egwu eletrọniki na-akpata bụ mmepụta elu – ịgbanye, igba, elu. Ọkpụrụkpụ na-agbaji ala – n'ala, n'ihe ndekọ. Ọ na-mepụta ọdịiche nke na-atụgharị dị ka obi ike na atụmatụ. Ọ na-arụkwa ọrụ n'akụkụ ụkwụ, buttocks, na hip flexors n'ụzọ bounce naanị na-adịghị arụ.

2.4 — Mini-Stomp: Maka mgbe ị nweghị oge.

Ndị na-eleta ememme ọtụtụ mgbe na-adabere nke ukwuu. Iji mee ihe omume ahụ zuru oke, ọ chọrọ oghere. Mini-stomp bụ ụdibia dị nta, ọ nwere naanị 10% nke ije omume ahụ:

- Ọkpụrụkpu nke n'aka ekwuru na-adị arọ. Nkpuru nke n'aka nri na-erubeghị (ma ọ bụghị ụkwụ niile - naanị nkpuru). Na ihe omume: nkpuru na-adafegharịa azụ na mpempe ahụ, site n'ike dị. Ihe a na-eme sitere ná akụkụ nke ọzọ yiri ka ọ baghị ma site n'ime bụ, ọ na-agba ụda nke ọma.

- Ịkwụ elu ụkwụ nke nwere ihe ndina ya na ịgbatị ya na beats 1, wee ịkwụ elu ụkwụ nke nwere ihe ndina ya na ịgbatị ya na beats 3.
- Tụgharịa n'elu na ala abụọ, wee gbajie n'ala obere ihe atọ. Nke a na-emeputa usoro ahụ nke anwuli anọ bụ nke na-agba ume na egwu egwu na ọkpụkpụ ụda na ọkpụkpụ ụda ọzọ.
- Mini-stomp bụ ihe ngwọta maka oge ndị e jiri n'ụlọ ọrụ ma enweghị ebe ịsụ ụkwụ, mgbe onye dị gị nso nke ukwuu, na mgbede na ebe mmekọrịta ebe a na-enweghị ike iji ahụ maka nnukwu mmegharị.

Nkebi nke 3 - Akwụkwọ Mmapu BPM: Kedu Oge Ga N'akụkụ Kedu Isi?

THE CENTURION - Egwu ahụ na-agwa gị ihe ị ga-eme. Ị dị mkpa naanị ka ị mụtakwuo otu esi eje egwu ahụ site n'ahụ gị.

Ụdị egwu dị iche nwere ọkwa BPM (beats per minute) dị iche na akara ụda dị iche. Ahụ na-agba ume n'ụzọ dị iche mgbe ị na-egwu egwu 100 BPM karịa egwu 145 BPM — ihe omume bụ ịgbalị itinye usoro mmegharị nke 145 BPM na egwu 100 BPM, ma ọ bụ ọghere. Akwụkwọ a na-esote na-ejikọta mmegharị na egwu.

Ogo obi na-agbanwu agbanwu.	Ụdị ihe omume dị iche iche.	Mgbakwunye okwu maka ije ije: * Ije: Iji ụkwụ gaa n'ihu. * Gịgọ: Iji ahụ gị na-agba ọsọ. * Igwu egwu: Iji ahụ gị na-agba ọsọ dị ka ị na-amara amara. * Ịdọga: Iji ụkwụ gaa n'ihu n'otu ebe. * Ịgbawa: Iji ụkwụ gaa n'ihu n'ebe ọzọ. * Ịtụgharị: Iji ahụ gị na-agbanwe akụkụ. * Ịkwanye: Iji ahụ gị na-agbanwe ala. * Ịgbatị: Iji ụkwụ gị na-agbatị n'ihu. * Ịgaba: Iji ụkwụ gị na-agba ọsọ. * Ịkwụ: Iji ụkwụ gị kwụrụ n'ebe.	Kedu ihe ndị ị ga-atụgharị?	Ihe omume dị mma.
70-95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Ọdịdị ahụ — tụọ ụkwụ nke ukwuu, gbasaa mkpu, wee gaa	Ihe omume nke ọsọ. Ihe omume abụọ dị ka usoro ngwa. Igwu	Ụdị ije "cha-cha" - mgbanwe ibu nke na-eme ka ụkwụ gaa n'ihu,

		n'ihu na ịkpachapacha mgbe ị na-agbanwe ibu, ya bụ ihe dị mkpa ka ọ kwadebe abụọ. Ịjide isi n'otu ụdị egwu site na ahụ. Ihe omume a na-eme bụ na mkpụrụ ụzụ, ọ bụghị mkpu. Gaa n'ihu na ịgbanwe akwa, gaa n'ihu na otu egwu, wee laghachi azụ na nke ọzọ.	egwu. Ihe omume ndị Europe na-eme n'ebe mmiri— ha adịghị mma maka oge a, ma ga-adị ka onye na-enweghị obi ụtọ mgbe ọ kọwara ihe.	ọ dabara nke ọma ebe a. Gbaa ihe omume ahụ oge ọkara wee hụ na ịgba ụkwụ ahụ dị mma maka oge ọsọ a.
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, ụfọdụ deep house.	Ahụ na-agba n'ihu – malite site n'isi, gaa n'azụ, wee gaa n'ime obere ụkwụ, ọkpụkpụ, na afọ. Tinye ịgbaji aka na egwu ngwaahịa. Maka Afrobeats karịsịa: ije ahụ dị nso ala, ibu nke ahụ nọ n'ihu, akpụkpụ ndị ahụ gbatịpụtara. Ahụ na-agbadata mgbe ụda egwu ahụ na-abata.	Clọb Europe a na-agba egwu – ọ dị oke elu, ọ dịkwa oke ịdị mma maka Afrobeats. Nke a bụ ụdị mwunwụ nke na-atụgharị n'ihe omume ndị ọzọ site na imewe ihe niile. Lelee ụda kachasị ike wee hazie ihe ndị ọzọ ka ha bidoebeghara.	Ọkpụkpọ – karịsịa na Amapiano ebe ọkpụkpọ ụda bụ nnukwu na ala. Ọkpụkpọ ahụ na-esokwa ike nke ọkpụkpọ ụda. Ụdị ọkpụkpọ dị nta maka mgbede ndị mmadụ zuru oke na ihe omume Afrobeats.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Usoro abụọ ahụ na-adị mma kacha n'oge a. Tinye ibu nke ọ dịkwuo oge - hazie ka beat dum kwụpụa tupu usoro ahụ gwuzie. Nkuku ahụ nwere ike ịgbakwunye ihe atụ nke "figure-eight" mgbe ibu na-agbanwe. Ahụ nwere oge iji banye	Ị gaghị akwụsị. Egwu deep house adịchaghi na-agba ọsọ. Eji mara mmasị bụ ịgbakwunye ihe ndị dị otu, n'ihi na a na-achọta oghere – oghere ahụ bụ ihe dị mkpa. Ọ dị mma inwe otu usoro omume ọcha kwa ụzọ karịa usoro anọ na-	Ụdị egwu tango na ntụgharị nke egwu tango - ebe a na-ebute ụdị egwu deep house (akụkụ ebe ọkpọkposhi na-adighi, mana naanị ihe ndị na-agbasa igwe mmiri) bụ ebe kacha mma iji ntụgharị nke egwu tango. Kwụsị. Debe onwe gị n'ọnọdụ

		kpamkpam. Aka: dị ọcha, adịghị eme ihe. Usoro tango - tinye aka n'ihu, jide ike - dabara nke ọma.	enwe nsogbu.	ziri ezi. Chere ka ọkpọkposhi bịa. Gaa n'ihu na-agba ọkpọkposhi ahụ.
126–134 BPM	Ụlọ, ụlọ ọgbụgba na-agba ọsọ, ihe omume ochie.	Ọkpụkpụ anọ na-agba - ọ bụla egwu na-enwe obere mgbagha nke ụkwụ. Ihe atụ abụọ na-abawanye usoro. Jack (Chicago): ụkwụ bịarutere n'etiti na egwu 1 na 3, wepụtara ntakịrị na 2 na 4. Nke a bụ ihe omume house kachasị ewu, ọ ka bụ nzaghari kacha mma maka egwu house kachasị ewu. Ihe nduzi ahụ dịkwa kwesị ebe a - igwe n'ihu na 1, akara n'ihu na 3.	Ọkwụ nke afọ ndị 1980. Ihe eji eme ihe omume n'ahụ. Mgbanwe dị ukwuu na-emeghị ka ọ jikere ụda egwu. N'egwu ụlọ, mgbanwe ahụ na-adịkwa otu na ụda – ọ bụrụ na mgbanwe ahụ adịghị kwenye ụda, ọ ga-adị ka ihe ịchagha, ọ dịghịdị ka egwu.	Cha-cha syncopation: egwu ụlọ na-eji "and" beats n'etiti kicks. Cha-cha triple step nwere ike ime n'etiti beats 1-2 na 3-4 - atụgharị ibu atọ na oge abụọ. Nke a bụ ihe dị oke elu, mana ọ na-adị mma nke ukwuu na egwu ụlọ.
134-145 BPM	Tekno, ụdị egwu ụlọ kachasị mma, trance.	Ị ga-agba ụkwụ gị n'ofe ụkwụ. Ibu isi ga-enwe ọsọ na egwu ahụ – adịghịkwa ike, naanị ka ị na-ele. Ọ dị mma ịgba abụ abụo abụọ, mana mee ya nke nta. Iji elu ga-erube gaa n'elu na beat mbụ nke ọ bụla asatọ beats. Aka: otu ma ọ bụ ụzụ abụọ nwere ike ịgbatị mgbe egwu na-agwụ, wee laghachi mgbe egwu kwụsịrị. Iji elu aka ahụ ga-adị	Ị na-arụ ọrụ ahụ nke ukwuu. N'oge ụkpọ oku a, egwu ahụ na-eme ọrụ ahụ. Ihe omume ahụ ga-abụ nsonaazụ egwu ahụ, ọ bụghị ihe atụ egwu ahụ. Onye ji mmadụ kacha ukwuu na 140 BPM na-adịkarị ka o jikọtara adịghị mma.	Ụdị ọkpụkpọ Tango: ihe omume nke nwere iji uche, mgbanwe dị ngwaa. Na-agba ụda 140 BPM, mgbanwe dị ngwaa na tango na njedebe nke usoro ogologo — otu akara nke nnọchiteanya zuru ezi — na-adị oke mma.

		ka egwu na-ebu ya, adịghị ka ị si ha.		
145–170 BPM	Mụdù techno siri ike, ụlọ ọrụ, EBM, gqom.	Ị gaa n'ihu. Nke otu ụkwụ na-agba, ụkwụ abụọ na-arụ ọrụ - ụkwụ nri na-agba na 1, ụkwụ ekwusi na-agba na 3, ibu ahụ na-agbanwe ozugbo. Aka nwere ike ịdị n'ihu, ma ọ bụ gaa n'akụkụ ụkwụ nke ọzọ. Ihe omume a dị oke egwu, yana ya pụtara - ihe ndu ahụ dị oke egwu. Ibu ahụ nwekwesịrị ịgbanarị n'ihu karịa ka ọ na-eme na techno nkịtị. Agba ụkwụ na 150 BPM bụ ọrụ cardiovascular.	Ọkpụkpọ ụda egwu nke dị nro. Igwe ụda egwu "deep house" nke na-agba ọsọ n'otu ebe. Nkwanye ọ bụla na na-eme ka ihe ndị egwu na-achọ pụta n'ụzọ dị mma. Egwu techno siri ike na-atụkwa ahịrị anụ ahụ ụdị dị iche iche — onye ji ahụ ya rụọ ọrụ ndị a, ahụ ya ga-adị mma. Onye na-agba egwu nke na-eme ka ihe ndị egwu na-achọ pụta n'ụzọ dị nro, ọ bịbiriere.	Ọdụ ụlọ a bụ ebe maka ịgwa banyere "stomp" ahụ sitere na nkebi nke 2.3. Techno siri ike emere ka ọ gbanye. "Mini-stomp" dị mfe, yabụ naanị jiri ya mgbe ndị mmadụ zuru oke. Nkọwa tango bụ ihe omume dị mkpa - oge ọ bụla ị na-agba, mee ya n'ụzọ doro anya.
160-180 BPM	Egwu drum na bass, egwu jungle, egwu footwork.	Usoro D&B: nke a dị mkpa ịmụta n'ihi na ọkwa BPM (beats per minute) adịghị mma ruo mgbe ị maara ihe atụkwaghị egwu. Egburu egwu ahụ na-agba 80 BPM (ihe ndu abụọ), ebe egburu egwu nke ọzọ na-agba 160–180. Gaa n'ihu na egburu egwu nke ihe ndu (80 BPM), adịghị mma ịga n'ihu na egburu egwu ahụ niile (full breakbeat).	Ị na-agba ume n'oge ọ bụla nke egwu ahụ. N'ime 170 BPM, ọ dị mma maka ahụ mmadụ, mana ọ na-atọ ọchịchịagha ma ọ naghịkọta dị ka onye na-eso ụzọ nke ọkpukpu ziri ezi. Gaa n'ihu na egwu nke ọkara oge. Kwado ya.	Tọpụ ụkwụ na ịkpọ egwu n'etiti ọkara. Gaa n'ihu na egwu cha-cha n'etiti abụọ nke egwu n'etiti ọkara - egwu "breakbeat" dị elu karịa 160 BPM nwere ihe atụ "and" n'etiti ụkwụ ndị ahụ, ebe usoro cha-cha atọ dabara ma ọ bụ na.

		Usoro ụkwụ: a na-etinye ibu ọzọ mgbe ọ dịkarịa oke beats abụọ - ya bụ, otu usoro kwa sekọnd 0.75. Tinye obere igbu osisi n'oge ọ bụla ịtinye ibu ọzọ.		

Nkebi nke 4 - Ekwe: Kedu ihe ọ na-eme n'ezie, na ihe ị ga-eme kama.

THE CENTURION - Ekwe ahụ bụ ihe nche. Mara ihe ọ na-eche.

Ekweisi ahụ na efu egwu na-eyi ọrụ mmekọrịta dị iche: ọ na-enye mmetụta nke ịkwanye echiche maka onye na-enweghị amadi iji kwuo ebe ma nọ naanị. Nkwekọ ahụ bụ: ọ bụrụ na m dị ka m na-eme ihe, enweghị ike ikwu m na m adighi eme ihe ọzọ (ịgba egwu). Ekweisi ahụ abụghị maka idepụta ihe. Ekweisi ahụ bụ ụzọ pụọ site n'ọnọdụ mmekọrịta nke onye ahụ amabeghị iji kwuo.

Kedu ihe ekpugoro na ekpughị nke ụlọ ekpili akụrụngwa ahụ?	Kedu ihe ọ na-eme n'ezie.
"Ana m, yabụ na ọ dị m mkpa ịgbaso ihe ndị na-eme ná ọnụ ụlọ." Ekwe mere ya ka ọ nwee ihe ọrụ nke na-ekpali na ọ gaghị agba igodo, mana ọ naghi akwụsị onye ahụ inye aka ma ọ bụ ikwere na o maghị otu esi agba igodo.	Ọ na-egosi ihe ọ na-agba ume iji chegbu: enweghị obi ụtọ. Onye ọ bụla nwere obi ụtọ na igwe ụda ma jide ekpughe ya ka o lelee ihe dị mma wee tọtaa ya, na-adị iche na onye ji ekpughe ahụ n'oge niile. Iji ekpughe ahụ n'oge niile bụ ihe a na-ahụkarị, ọ bụghị naanị ihe emechara.
Ana m ede nke a maka mgbe ọzọ. Enwere uru dị ukwuu n'ịchekwa oge. Egwu egwu na-adị elu, kacha mkpa n'abalị ahụ, ihu enyi.	Vidio otu bụ nduzi. Vidio iri abụọ na otu bụ iji zaghachi ihe. Vido mbụ na-agba oge ahụ. Vidio ndị ọzọ na-elele oge ahụ site n'ịkwenye, ọ dịghị site n'ahụ. Ihe kpatara nduzi ahụ bụ eziokwu maka sekọnd iri atọ. Mgbe ahụ: ọ bụ iji chekwa onwe.

4.1 — Kedu ihe ị ga-eme n'ụzọ dị iche na iji ekwensị.

Tinye ya n'ebe ndị ọzọ: Echereghị ya n'aka gị ma obu n'akpa gị. N'ime akpa gị ma obu akwụkwọ iku, na ihu igwe ụlọ, na-echekwa. Ekpughe telefọn ahụ adịghị otu ebe ọ dị mgba ọhụrụ ka ekpughe ya naanị mgbe ịchoro ya pụọ.

Ọkụrụ ahụ na-agba: Ọ bụrụ na aka ndị ahụ chọrọ ebe ha ga-adị: otu aka n'elu mkpịakpa nke ọzọ, otu aka na-eto n'otu ụdị dị mma n'etiti. Ma ọ bụ aka abụọ na-ekpo n'ụzọ dị mfe (ọ bụghị iji chebe onwe, kama n'ụzọ dị mfe). Nke a bụ okụrụ ahụ sitere na Nkebi 1.3, mana e jikọtara ya ụdị aka nke gosiri echiche, ọ bụghị iji chebe onwe.

Mmanya dị ka ihe eji: (ụdị na-enweghị akụ) Mmanya n'aka otu na-enye aka ahụ ụzọ ọ ga-aga, na-emeputa ike zuru oke iji gbochie mmegharị ahụ, yana bụ ihe a makara nke ọma na ebe ịgba mmiri dị ka 'Ana m elekwa, ma ana m nweeka uche.' Mmiri na-arụ ọrụ. Soda water na-arụ ọrụ. Mmanya ahụ adịchighi ịnwe akụ iji rụọ ọrụ a nke na-adị mkpa n'ime obodo.

Onye ị na-abụ: Nke kacha mma iji dochie ekpughe bụ ile anya nke ọzọ wee gosi nkwanye ùtù site n'ime ahụ. Iji enweghị ụkpụrụ, ma jikwaa aka ọnụ, ịga n'ihu na onye ị bịara ya – ịpụtali ike, imetụta ije, ịnọnyere onye ọzọ – bụ ihe zuru oke karịa ekpughe wee gosi na ị maara ihe ị mere.

Nkebi nke ise - Kedu ihe dị n'ezie na-adị oke (na ihe ị chọpụtara naanị ka ọ dị).

THE CENTURION - Ihe dị mkpa banyere "ịdị ọkụ" bụ na ọ dị elu karịa nke ị pụrụ iche, yana nwere ụkpọhịa ndị ị nweghị atụ.

5.1 — Ihe ndị na-adị ka ha adighi eziokwu.

Ihe omume ahụ.	Kedu ihe mere o doro anya na ọ dị oke?	Esi ike.
Anya nwa anụ ọhịa na-agba osisi - akpa emi eto n'ọkpuru, na-agbaji elu ala na oke ihu igwe, na-eme ihe dị iche na egwu ahụ.	Ihe omume a na-eme n'ahụ adịghị jikọrịta ụkpụrụ nke ọkwa na ihe eji gị ịnụ. Nke ahụ bụ na aka na-agbanarị, ọ bụghị maka ihe okwu egwu ahụ chere. O doro anya ka onye ji iwu kwuo 'gaba n'aka', mana enweghị ikwu ihe kpatara ya.	Ekwentị na-agbanwe mgbe egwu na-akpọ ya – ọ na-ebelata iji kwụsị mmegharị aka elu, ọ na-etinye aka iji kwụsị mmegharị, mgbe egwu na-adị oke, ọ na-akpọrọ ka mmadụ nọghị. Ekwentị ndị na-agbanwe mgbe egwu na-akpọ ya dị ka ha na-eme ihe nke uche. Ekwentị na-agbanwe mgbe niile na-apụta ka ha na-arụ ọrụ.
Ihe omume nke ịgbagha isi na-agba ọsọ, n'amụma nke ụdị egwu (BPM) dị.	Ihe omume nke ịgbagharị isi ngwa ngwa na-enwekarị bụ ihe ọbụrụ iji chọta ụda, mana ọ naghịachọpụta ya n'eziokwu. Isi ahụ na-agbanarị dị ka nnukwu ihe maka iji kpọchie umuaka.	Ị ga-agba ọsọ isi otu ugboro maka ihe ndụ nke ọ bụla – ọ bụghị maka mgbaji ọ bụla. Ihe omume ịgba ọsọ isi bụ ihe na-akpachapụtara, ọ bụghị nzaghachi zuru ụkpụrụ. Ka ahụ gị na-agba egwu, hapụ isi gị ka ọ na-akpachapụta okwu.
Ụkpụrụ "shuffle" nke afọ ndị 1980 - ịgafe n'akụkụ ọzọ na-agbanwegharị, ma enweghị mgbanwe ibu ahụ, ụkwụ na-adị gaa nso ala, akpụkpụ dị n'otu ebe.	N'enweghị ịgbanwu ibu, ije ahụ na-adị ka ọ dị nke akpaaka n'ihi na ọ bụ nke akpaaka. Anya ahụ na-agba, mana ahụ adịghị arụsie ya. Nke a bụ ụdọ "vidiyo egwuregwu MTV" nke oge gara aga — ọ na-eji ihe atụ nke ụdọ ọ ga-adị ka ọ dị njikere, mana ọ agbadala n'oge na mmekọrịta ya na egwu.	Mgbe ụkwụ nri na-agba, oghere ahụ niile ga-aga ya. Ufefe ahụ na-agbanwe n'ihi ihe ndọta nke ahụ dị mkpa mgbe oghere ahụ etụtala gaa. Ihe a na-akpọ "shuffle" na-apụta dị ka usoro abụọ.
Vidio nke ekpụpụtara site na ekpughe—tụọ ekpughe ahụ n'elu anya wee depụta	Dị ka akọwara na Nkebi nke 4. Mba ọzọ bụ: ekpughe telefụn ahụ n'ihu anya na-egbochi ihu onye ahụ na usoro mmeputa ya site na ebe a. Onye ahụ na-	Otu foto, chịe ihe n'ọdụ ụlọ ma ọ bụ n'okpuru, (foto mma karị, adịghị emetụta), tinye ekwensiri ahụ na akpa ozugbo.

vidio nke DJ maka oge ndụ.	apụta dị ka ihe nkiri azụ na iji, na-eyi ụjọ n'ime oge emebere maka ịmepụta ọdịmma.	
"Freeze" nke "ọbụna eturuwo" - ịdị n'otu ebe, na-adịghị anya, n'etiti mpempe ụlọ, na-achọpụta ihe dị n'ime ebe ahụ tupu ịmalite igwu egwuregwu.	Oge nyocha na mpempe akatta ụlọ bụ ihe dị mma ma bara uru. Oge nyocha n'etiti ụlọ na-atụ aro na enweghị obi ọchịchọ banyere ebe ị ga-adị. Ọ na-akpata "ihe atụpụtara" – uche nke ị na-agba mbọ iziga.	Gaa n'akụkụ mgbe ị na-ele anya. Chọpụta ụda egwu ahụ site n'akụkụ ahụ. Gaa n'elu nkwekọrịta ka ị na-agafe. Mgbanwe sitere n'akụkụ mgbaahịa ruo nkwekọrịta bụ ihe kpatara itinye uche — bịa gbaa egwu.

5.2 — Ihe ndị ị chọpụtara na ọ dị njọ, mana adịghị.

- Ị na-agba egwu n'ebe onwe gị: ọ naghi adị ka ihe dị njọ. Ọ dị ka ihe emee nke ọma.
- Anyanwụ ekpuchara: ọ dịghị ka ihe na-adọrọ adọrọ. Ọ na-ele anya dị ka o nwere mmasị na egwu ahụ – nke ahụ ziri ezi.
- Ihe omume dị obere na na-agbanwegharị ugboro ugboro: adịghighi ka ọ bụrụ ihe iwu, ma ọ bụrụ na ha jikọtara ọnụ n'otu ụdị egwu. Onye ji ụzọ abụọ dị mfe rụọ ya kwa elekwa ele anya karịa onye ji ụzọ ise dị iche rụọ ya naanị sekọnd iri atọ.
- Enweghị ihe niile nke abụọ: ọ bụ egwu eletrọniki. N'ọtụtụ oge, enweghị okwu.
- Ị na-eme ihe dị iche na ndị ọzọ gbara gi gburu: nke ahụ abụghị ihe iwe. Ọdịmma mmekọrịta na egwu bụ nke onye ọbụla. Onye na-atụgharị uche ya n'ihe dị iche, dị ka hi-hat, mgbe ndị ọzọ na-eji kick drum, abụghị na o mere ihe zoro ezi: ọ chọtala ụkpụrụ ọhụrụ.
- Mmiri na-apụ: ọ naghi adị ka ihe dị njọ. Ọ doro anya na ị nwere ike ịgba egwu.

5.3 — Iwu Otú Ahụ Na-edozi ihe niile.

✦ NKWỤSI - KWETAA. Otu dịtụ na ịdị mma nke ị na-agba egwu, ma ọ bụ naanị ighọta na ị nweghị ike ịgba egwu, abụghị ihe gbasara usoro ị na-eme. Ọ bụ gbasara ma ị na-eme usoro ndị ahụ ozugbo.

Otu obere otu nke na-arụ ọrụ nke ukwuu dị njikọrị karịa ka o nwere mmetụta karịa nnukwu otu nke adịghị enye onwe ya. Nke a bụ ihe atụ tango n'otu okwu. Ọnwụ mmadụ na-eme ụdị ọkpụkpụ abụọ, na-agbanwe ibu ahụ ya ozugbo wee gaa n'ihu na echiche zuru ezi, na-eme otu ụdị ọkpụkpụ ahụ ruo mgbe ebido, na-esote egwu ahụ nke ọma - na-adị ka o nwere nkà karịa onye na-eme ụdị ọkpụkpụ iri abụọ dị iche iche, na-agbanwe ibu ahụ ya obere, na-apụta enweghị obi ike banyere ma ọ bụrụ na ọ na-eme ya ziri ezi.

Jide ọrụ ị na-eme. Gaa n'ihu ya. Ka ihe ọzọ bịa, gaa n'ihu ya. Ebinyebe nke na-abụta mmetụta ụjọ bụ ebe nnọọ nke ịbụrụ onwe gi — ọ bụghị n'ime ọrụ ndị ahụ.

Nkebi nke 6 - Akwụkwọ Ndịanya Maka Mgbatị Ahụ: Igwu Egwu bụ Mgbatị Ahụ Ọ bụrụ Na Ị Me Sie Ya Ziri Ezi.

THE CENTURION - Ahụ na-arụ ọrụ n'oge awa atọ na-agba ọsịsịa na 145 BPM, ọ na-eme ihe ụfọdụ. Maara ihe ahụ.

Ụkpụrụ ahia nhazi nke Recovery Kernel na-akọwapụtara ọtụrụgwụ dị ike na ogologo oge dị ka otu n'ime ihe ndị kacha mkpa anaghị eji ọgwụ maka mmepụta BDNF, dopamine, na endocannabinoid (anandamide). Ọtụrụgwụ atọ nke eleghara na egwu techno – ma ọ bụrụ na ahụ na-arụsi ọrụ ike zuru oke kama ịbụ naanị na ekpughe aka – nwere ike izute ma gafere ọkwa anwularị ahụ maka ọtụrụgwụ dị mkpa. Ajụma bụ: ihe ndị a mere na-enye ụdị uru ndị a?

Gaa.	Agha ahụ na-arụ ọrụ karịa.	Mmịpụta obi na ọbara.	Uru nke Recovery Kernel.
The Bounce (ihe dị mfe).	Quadriceps, buttocks (glutes), afọ (calves) (ịkpụsita nke na-adịgide adị na ụkwụ ndị na-agbanwe agbanwe), akpụkpụ ụkwụ.	Nkezi - ọ ga-adịgide ruo ogologo oge. O nwere mmetụta karịa na usoro ahụike (postural) karịa usoro obi (cardiovascular).	Mmepụta endocannabinoid site na mmegbe nke na-agba ọsọ na-adịgide adị. BDNF malitere mgbe ihe dị ka nkeji 20 nke mmegbe nke na-agba ọsọ na-adịgide adị, mana ọ bụ nke dị ala.
Usoro abụọ (nkwụnye ibu niile).	Ụkwụ azụ (isi—ịkpọga ọtụtụ ibu na-ebufe ụkwụ nke nọ n'akụkụ), ndị na-agbanwe ụkwụ, ụkwụ, na ndị na-achikota azụ.	Ọ dị ala ruo ọkwa etiti – ya na-adabere n'ọnụ ọgụgụ ibu nke ewetara na ọsọ.	Arụ ọrụ iji kwado ụkwụ. Ihe omume a nke ịaga n'akụkụ yana ibu ahụ na-adị otu ebe dị ka "lateral band walks" - ọrụ iji gbochie mmerụ ahụ maka ụkwụ na ụkwụ. Ịgba egwu n'otu klọb dịka ọzụzụ iji kwado ahụ n'akụkụ.
The Stomp (gụpụtara).	Anwụlị (ịkwanye mmetụta), quadriceps (ihe nwere ike ịdọpụ), buttocks (ịgbasa ibu), anterior tibialis (ebe a na-agba ọsọ elu), hip flexors.	Oge dị elu, karịrị 140 BPM – ịgba ụda nke "stomp" na-agba ọsọ dị ka techno bụ nnwụrụ anụ nke eji eme ihe.	Na-agba ọsọ na 150 BPM: ịgba ụkwụ ahụ bụ nke pụtara otu ihe dị ka klas mgbụrụ n'ihe gbasara mmepụta ume. A gwadoro nsogbu cramping

			(Section B nke Addendum) n'ime, ebe a — akpụkpụ na muscle ndị na-agba ụkwụ na hip flexors na-arụ ọrụ dị ukwuu. Electrolytes dị mkpa.
Ihe omumu (site na obere ihe ndụ zuru ụkwụ ruo n'ebe ọkpụkpụ).	Spinal erectors, abdominal muscles (a na-ejikwa ya site n'ime usoro "roll"), obliques (na-agba ọsọ ma ọ bụrụ na egbakwunye), hip flexors.	Nkezi - mana arụ ọrụ maka mmegharị nke azụ.	Mmịide ụkwụ. Ndị na-eme egwu "body roll" mgbe niile n'ebe mmiri (club) nwere ike inwe ọtụtụ mmeri karịa ndị na-eme ya. Ihe a bụ ịgbanarịrị nke ụkwụ, otu-otutu, dị ka ihe omume yoga "cat-cow", mana na 128 BPM.
Ekwunye aka elu (ebu elu na-adịgide mgbe ọ na-eto).	Deltoid (n'ihu na akụkụ), trapezoid (okpuru), ndị na-achọpụta ihe na-adịgide.	Nkezi ala - mana arụ ọrụ iji kwado ahụ.	Onye nwere aka elu site na ihe dị ka nkeji ise na-eme ọrụ sụsụ nke kpọrọ nkpọ, yana ike na-adịgide adị. Ọ bụghị ihe dị mfe. Ọ nakwa na ya mere oge mgbe e jidere aka n'elu ruo ogologo oge wee bịa gburugburu, ọ naghị dị ka nnụchara ahụ — n'ihi na akpọrọ nkpọ nke aka (deltoids) merụrụ.
Ọdịmma (na-adịgide).	Otu, akụkụ abụọ nke ahụ (isometric - ịkwanye n'ihu choro mgbanwe na-enweghị atụsite n'ime transversus abdominis na obliques), akụkụ dị n'etiti afọ, erector spinae.	Oge ọsụ ụkwụ dị ala, mana na-adịgide adị.	Ị na-agba egwu n'ime ụlọ "Berghain" maka awa ise bụ ọrụ ahụike dị ukwuu. Mmetụta nke ịda mba n'azụ mgbe ị na-egwu techno ogologo oge bụ, n'akụkụ, site na ịkwanye ume azụ nke ịna-agba egwu, ọ bụghị naanị site na ịnọrịrị.

6.1 — Mmetụta Kalori Site na Ụdị Egwu.

(Enweghị isi iyi, enweghị ozi)	Calori ndị a na-eri awa ọ bụla.	Mmemme ọzụzụ ndị ọzọ.
Iji ekwe telefọn, enweghị ọtụtụ mmepụta (a na-eji ya eme ihe dị ka usoro nkịtị maka ndị na-agakọta ememme).	80-120 kalori n'elekere - nke dabara na ịdị.	Idu. Ọ bụghị ọzụzụ.
Ibu abụọ na ịkwanye ibu dị mma, egwu ụlọ.	250-350 kalori n'elekere.	Ihe omume nke ngwa. Ihe omume dị mkpa.
Full bounce with two-step, techno 130–145 BPM	350-450 kalori/elekere.	Ịnya egwu na ọsisi, na-agba ọsisi n'ụzọ dị mma. Nnyocha zuru ezi nke obi na uhie.
Full stomp na-agba techno, ọsọ nke 145–160 BPM.	450-600 kalori/elekere.	Klasi aerobic, ịgba ọsọ. Ọrụ dị oke elu na-adịgide ogologo oge.
Mmụba nke ahụ dum — ịgbagharị ahụ, elu aka, igwe, mmụda na-adịgide adị.	500-700 kalori/elekere.	Ịme ọtụrụndu HIIT na ọkwa ike dị mma. Nke a bụ ihe kpatara ndị mmadụ nọ na mkpebi eji arụsi ike na-eri oriri karịa ha tụuba, yana ihe kpatara inwe ụzọ isi dochie electrolytes abụghị ihe a pụrụ ijebe.

Data gbasara ọkpụkpụ kalori na-akọwa ihe kpatara mgbagha n'afọ, ihe kpatara mmebi electrolytes, na ihe kpatara mkpa maka nri n'ụtụtụ ụbọchị ogologo ahụ. Ahụ na-arụ ọrụ nke 500 kalori kwa awa ruo otu awa anọ bụ na-arụ ọrụ nke 2000 kalori. Hotdog sitere na kioshi ahụ adịghị emetụta mkpa a. Lelee nkebi nri nke Addendum.

Nkebi nke 7 - Nkekọrịta Ahụ: Anyị bụ ndị na-asọ aso, ma ọ dị mma.

THE CENTURION - Anya mmadụ mara mma nke ịhụ na ebe ọzọ abụghị ihe na-agbaghara gị. Ọ bụ akụkụ nke gburugburu ozi.

Ebe ị na-agba egwu bụ ebe mmekọrịta. Ọ dịgidele ka ọ bụrụ nke a. Klọbụ ndị Chicago house kacha mbụ na "voguing balls" nke New York bụ ebe ndị ahụike na-agba asị, ebe ndị mmadụ na-egosi onwe ha. Omenala techno nke Berlin nwere ọtụtụ ihe, gụnyere ime ya ka ọ ghara ịdị mma anya na ime ka ndị mmadụ bụrụ ndị amabeghị - mana nke a adịghị emesi asị, kama ọ na-agbanwe ihe ndị ahụike na-agba asị (echiche zuru oke, nghọta egwu, ike ahụ).

Ị gbanyeghị anya na akụnụba mmadụ, ahụmahụ a adịghị mma ma ọ gaghị adị mfe ịga ụzọ ya. Iji kpọtụrụ anya ya n'ụzọ doro anya na-eme ka ọ bụrụ ihe bara uru:

Ike ndụ.	Kedu ka ọgwụ na-emetụta ya?	Kedu ka mmegharị egwu na-emetụta ya?
Ndị mmadụ na-atụle onwe ha n'ebe ndị na-agba egwu. Ụdị ihe ị pụtara, otu ị na-emekwa, ma ọ bụrụ na ị dị ka ị mara ebe ị nọ – ihe niile a na-ele anya ya. Nke a abụghị nsogbu ahụike. Ọ bụ ihe na-eme mgbe ndị mmadụ nọkwa n'ebe obibi.	Mmepụtara oxytocin site na MDMA na mbelata nke corticolimbic site na akụrụ abụọ nwere ike belata ihe ndị mmadụ na-eche banyere mgbaaka nke nyocha mmekọrịta. Ọ dịkwuo njikere, ọ bụkwa ihe a na-elebara anya, na-apụta site na asụsụ asiri merenụ mpi na-adịkarị. Nke a bụ otu ebe ha na-eji ya n'oge egwu mmekọrịta.	Nkà ịgba egwu na-agbanwe ụzọ ebe a na-eji eme asụsụ maka ihe omume, site n'ịbụ ihe dị mkpa iji jikwaa ruo ihe omume nke ndị mmadụ ga-esonye. Ọrụ ahụ na-eme ka ọ bụrụ na onye maara otu esi enwe nkà ịgba egwu adọghị aka, kama ọ na-abanye n'ime gburugburu vidio na ahụike dị n'ime ụlọ ahụ. Ogo ụlọ ahụ na-erịta elu mgbe ndị mmadụ na-agba egwu nke ọma.
Akwụkwọ ụjọ: enwere ụdị ịbụsịnụ dị iche na-abata n'etiti mgbe ọ joyu, n'oge ihe omume nke adịghị etolite nke ọma, ma ọ bụ mgbe ndị mmadụ na-attende maka egwu ma ọ bụ onye. Ịbụsịnụ a na-emetụta eziokwu mmadụ mgbe ndị ọzọ na-elekwasị anya.	Ọgwụ ahụ na-ebelata mmetụta nke ịbụrụ onwe, site n'ịbelata ibu uche ya. Ịjọ omume ka dị, mana ọ bụghị otu e ji ya tụnyere. Nke a bụ ọrụ ziri ezi nke ihe ndị ejimaara na obodo – mana ọ bụkwa ọrụ nke ịgba egwu na-eme, n'enweghị ọnụ ahịa ọgwụ.	Ịdabere onwe gị na egwu ahụ nwere mmetụta dị ukwuu, ọ na-ewepụ mmetụta ịbụrụ onye na-enweghị obi. Ọ bụ ihe a na-apụghị izi ezi n'ahụ nke mmadụ ka ị bịa na-echeebe mgbe ị na-agba egwu nke ọma. Ahụ nke ji nwayọọ ya gaa n'ime ụdị egwu ahụ adịghị njikere iji chebe onwe ya. Nke a bụ aziza natural nke ahụ maka mmetụta ịbụrụ onye na-enweghị obi.

7.1 — Nkọwa na Azụ: Igba Nwanyị na Agba, Mana Echibido Ya Adịghị Mma.

Ebe ị na-agba egwu nwere ụdị ọma dị ya, nke bụ asụsụ adịghị ekwu okwu. Ị ga-aghọta ya ma tinye aka.

- Ịle anya: dị mkpụrụma, nwere ọgbụgba, wee bịanye na egwu ahụ. Echereghị ka ịle anya ogologo oge, ma echereghịkwa ka ịga-agba anya. Oge nke mmadụ abụọ na-atụ anya ibo onye nwere otu ebe – nke nwere ike adị obere, dịka beats abụọ – bụ ihe kacha nta zuru okè nke ozioma na nkwekọrịta nke ndị na-agba egwu.
- Ị nwere ike ịmalite imu aka na otu mmadụ, na-agba ume ya naanị, nke bụ ihe omume dị mma n'etiti ndị mmadụ. Mgbe ọ na-eme site n'ime ka mmadụ abụọ mara ma ha na-eme ya, ọ bụ otu n'ime ụdị ahụ maka nnwere onwe kachasị amasị nke enwere ike ịchọpụta n'ebe egwuregwu. Ọ dị mkpa na onye ọ bụla ghara ịkwa akwa ya. Ọ pụtara site n'ọnọdụ ha nọ na ụda egwu ahụ.
- N'ebe ndị na-agba nkwụnye egwu na-adị mma, ọtụtụ oge, ajụjụ adịghị abụ nke okwu. Nkịtụpụ dị obere nke ahụ gaa n'ebe onye ọzọ nọ, mgbanwe ibu nke mepụtara oghere n'akụkụ otu, ile anya ogologo oge n'oge oge egwu ebe ha so na-egwu – ndị a bụ okwu. Azịza ahụ pụrụ ịbụ mgbanwe iji kweta ma ọ bụ enweghị mgbanwe. Ufọdụ abụọ bụ usoro okwu zuru oke na dị mma.
- Ọkwa: mgbe oghere mepụtara n'etiti ndị mmadụ, na ndị mmadụ malite ịmepụta okwa, okwa ahụ bụ nnọzi. Ibinye aka n'okwa ahụ pụtara na ị na-anakọtara na onye ọ bụla dị ebe ahụ ga-ele gị anya. Nke a abụghị ihe ize ndụ — ọ bụ ụdị "ebe egwuregwu" nke ịnakọta maịkrofonu. Tinye naanị mgbe ị zuru ike ime ihe niile dị mkpa. Ọ dị mkpa na ị mee ihe pụtara ìhè, ọ bụghị ihe dị njikere.

ỤDỊ 8: Nkwụnye na Ntuziaka

* Nnyocha ahụ ga-adị gị mma ma ọ bụghị?
* Ọ dị mma ịgwa onye dọrọ ezi banyere ihe ndị a:
* Otu esi ewepu ihe mgbu.
* Ihe ndị na-emetụta ahụ nke ọgwụ.
* Okwu dọrọ ezi gbasara ịgba ọgwụ.

ỤDỊ 9: Nlekọta Mgbe Emepụtala Ihe Mgbu

* Ọ bụrụ na emepụtala ihe mgbu, enwere ụzọ abụọ iji wepụ ya:
* Nnyocha n'ime.
* Nnyocha mpaghara.
* Onye dọrọ ezi ga-enyocha gị wee kpọrọ ihe kacha mma maka gị.
* Ọ bụrụ na ị na-eji ọgwụ, onye dọrọ ezi nwere ike ịgwa gị ka esi ebupụ ya.
* Enwekwaghị mmasị ịgba ọgwụ mgbe emepụtala ihe mgbu. Ị chọrọ enyemaka? Gaa na findahelpline.com.

[Nke a bụ naanị atụmatụ. Ka onye dọrọ

ezi kpọrọ gị maka nkwụnye kachasị mma.]

Aga dị mkpa.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Na ihe ndị ọzọ niile.

Dance Entropy · Ebe maka ndị umuaka na ndị okenye · Ụlọ ọrụ nkwado nke na-akpọkwa ụmụaka.

Oge ọ bụla na-abụta ụwa, mmadụ na-emepụta ihe ọhụrụ. Onye ọbụla nwere ike iji ihe ndị ahụ dị ugbu a.

Onye nke na-agba egwu kemgbe ọtụtụ afọ, tupu ị mụta, nwere ihe pụrụ ịmụtakwa. Kwụsị ịmere ihe dị ka onye na-ese ego n'ihu ya. Mụtakwuo n'aka ya.

Nkebi nke asatọ - Nnyocha nke usoro ndị dị okè.

THE CENTURION - Ihe omume ndị a adịgidebe n'ihi na ha rụrụ ọrụ. Mata ha.

Okwu ọ bụla na eji gụọ akwụkwọ nyocha a bụ ihe ndú nke omenala dị ndụ. E kere ya site n'otu obodo, n'ọnọdụ egwu doro anya, iji banyere ihe uche adịghị ekpali. "The Running Man" si na oge egwuregwu "break-dance" pụtara, ebe a na-agba asị. "The Electric Slide" bụ ụfọdụ nke ọkpụrụ egwu Caribbean. "The Roger Rabbit" si n'otu oge dị mkpa na omenala mmụọ Black pụtara. Ịmata ọkpụrụ ndị a bụ ịmata akụkọ ha, ọbụlagodi mgbe ị na-eme ha n'ime ụlọ nke ohu, na-agba egwu na 128 BPM.

Otu ihe omume ọ bụla nwere: usoro mmegharị, oge nke BPM (beats per minute) ebe ọ na-arụ ọrụ, ụdị egwu ọ si, na ihe mere ka ọ dị mma ma ihe mere ka ọ ghara ịdị mma.

8.1 — Mebelata na Usoro Iji Gaa N'ihu.

Ihe ndị a chọrọ onye opekempe abụọ, ma ha na-arụ ọrụ nke ọma n'otu. Ha bụ ihe jikọrọ ndị mmadụ dịka akwa ụlọ n'ebe ịgba egwu - ihe omume ndị na-akpọkọ mmadụ tupu ịkpọ maka onye.

Electric Slide.

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. Ewerekwara ya dị ka egwu na-agba igwe n'oge afọ 1980 na 1990.

Usoro usoro.	Oge.	Kedu ihe na-eme ka ọ dị mma?
Phase 1 – NKE KWADỤ: Gaa n'ihu site na ụkwụ aka nri. Tupu ụkwụ akwụkwọ ahụ ka ọ gaa nso ya. Gaa n'ihu site na ụkwụ aka nri ọzọ. Tinye ụkwụ akwụkwọ ahụ nso ụkwụ aka nri (eji enweghị ibu). Ọ bụ ihe dịka ugbua, na-aga n'akụkụ aka nri. Phase 2 – NKE AKA EKPE: Dochie. Gaa n'ihu site na ụkwụ akwụkwọ ahụ n'akụkụ aka ekpe. Tupu ụkwụ aka nri ka ọ gaa nso ya. Gaa n'ihu site na ụkwụ akwụkwọ ahụ ọzọ. Tinye ụkwụ aka nri nso ụkwụ akwụkwọ (eji enweghị ibu). Ugbua anọ, na-aga n'akụkụ aka ekpe. Phase 3 – AZỤ: Tupu ụkwụ aka nri azụ. Tupu ụkwụ akwụkwọ ahụ azụ. Tupu ụkwụ aka nri azụ ọzọ. Tinye ma tịpịa ụkwụ akwụkwọ nso ụkwụ aka nri. Ugbua anọ, na-aga n'azụ. Phase 4 – GỤRU: Tupu ụkwụ akwụkwọ ahụ n'ihu wee gụru ọkara (ugbu a ị na-ele anya). (otu ụzọ ọhụrụ). Nke a bụ ihe kpatara ịgba egwu n'usoro (line dance) si arụ ọrụ – onye ọ bụla na-ele otu ebe anya ma na-agbanwegharị ọnụ.	Nke kacha mma bụ n'etiti 90 na 120 BPM. Ọ na-arụ ọrụ na egwu R&B, pop, na gospel. Electric Slide emere ka ọ dabara naanị ụdị egwu dị iche iche - ihe atụ nke ya zuru oke maka ka ọ gbanwee.	Ọ bụ naanị ihe nkwụnye, ọ bụghị usoro. Anya ahụ na-agba elu na nkpuru – enwere ike ịnụ obere ụda nke friction. Ọ bụrụ na anya gị na-erubeghị ma na-aga, ị na-eme ụdọ dị iche. Debe anya gị nso ala. Mmegharị ahụ na njedebe nke ọ bụla n'ime usoro a bụ ihe mgbagwoju anya – etinyela ya ngwa ngwa.

Ogochukwu nke ụlọ ọrụ ahụ: Ndị niile na-ele otu ebe anya, n'usoro. Ike nke "Electric Slide" bụ ịhụ ndị niile na-eme otu ihe — ndị niile na-agba ume otu oge, na-agbanwe ebe ha nọ otu oge, wee jebe gaa n'ebe ọzọ. Ịbanye n'usoro ahụ dị mfe: tọdee onwe gị na njedebe nke usoro, lelee onye dị nso gị maka otu mgbanwe, wee banye na-agba ume na mgbanwe ọzọ. Ọ dị mkpa ka ịghasa onwe gị. Ị ga-abanye naanị.

Ekwunyi / Jide aka na ọkpụ.

Clọbụ nke "Train / Shoulder Groove" bụ ihe dị mkpa kemgbe ọtụtụ afọ.

Mmụọ abụọ ma ọ bụ karịa, onye ọ bụla na-etinye aka ya abụọ n'elu afọ nke onye nọ n'ihu ya. Onye nọ n'ihu na-eduzi ụzọ. Ndị niile na-eso. Ihe omume ahụ bụ ịgbanwe ibu, na-agba ọsọ site na njikọta – mgbe onye nọ n'ihu na-agbanwe ibu ya n'akụkụ nta, mmetụta ahụ na-agafe azụsite n'aka. Njikọta ahụ na-emekarị dị ka otu ihe ndụ.

- Jide n'elu ọkpụ, ọ bụghị n'azụ. Ebe ị jidere ya kwesịrị ịdị mma na nke dị gị njikere. Ịkọwapụta azụ adịkarị mma. Ịkọwapụta ụkwụ pụtara ihe ndị ọzọ. N'elu ọkpụ bụ ebe dị mma maka mmekọrịta.
- Ụkwụ ahụ dị mma – ọ na-adị, ọ naghi-ejide. Aka ndị ahụ na-agba aka n'ihe omume nke akpụkpọ ụkwụ, kama ịdiri ka ha gaa.
- Onyeisi na-eduzi ụgbọ oloko ahụ: na-aga n'ihu, na-agba ọkwụ, na-agbanwe ebe dịgasị iche n'etiti ndị mmadụ. Ụgbọ oloko kacha mma adịghị aga n'otu ụzọ — ha na-agba ọkwụ, ha na-agbagharị azụ, ha na-aga ebe niile. Dị ka akwa conga, mana nke dị obere ma jikọtara ọnụ.
- Ọkpụrụ ọkpụrụ nke ụgbọ mmiri ahụ na-amịpụta: ije ọ bụla nke onye ọ bụla na-adịkarị n'onye dị n'azụ ya. Ihe ndụ nke ịgba egwu aka ọnụ, na-agbanwegharị, na-emepụta mmetụta nke ụzu, nke na-enyere mmadụ obi ụtọ – ahụ na-anabata ọkwa onye ọzọ, site n'aka, ma na-amịpụta ya azụ.

Genre/BPM: Na-arụ ọrụ n'etiti 110 na 130 BPM. Ọ dịkarịa mma na egwu ụlọ (house music) na R&B. Enwere ike ịgbanwe ya maka ọ bụla oge ebe ndị otu nwere ike ịgafe.

Ụlọ ọkpụ nke Russia.

Russian Doll / Usoro nke Ụlọ.
Kultụ na ụlọ ọrụ LGBT+, ebe ndị otu nwere ihe omume na nnweta.

Mmụọ abụọ (ma ọ bụ atọ ma ọ bụ karịa) jikọtara ọnụ dị ka otu onye nwere elu na onye nwere ala, ebe onye nwere elu guzoro n'azụ onye nwere ala, aka ya gbasasịrị n'akụkụ onye nwere ala, ma ọ bụ na-emechapuo ya n'ime. Ha abụọ na-agba egwu n'otu ụzọ. Ọ doro anya dị ka akwa Matryoshka - otu n'ime nke ọzọ, otu ụdị, mana nha dị iche, ma ha na-emekarịta ihe.

- Ọnwụ nke nọ n'azụ na-achapuo ije ya ka ọ dabere na mmepụtara nke onwụ nke nọ n'ihu – etu onye nọ n'azụ adịghị ịgafe. Hụ ihe onye nọ n'ihu na-eme ma soro ya. Mgbe ahụ, jikwaa ije ha. Onwụ nke nọ n'ime ga-atụgharịrị uche maka ijikwa a wee bido igosiputa.
- Ọnọdụ aka: tinye aka n'akụkụ ahụ, n'ofe ụkwụ, site n'azụ, enweghị mmanụ. Mmejepụtụ a bụ naanị ịgọ omume, ọ bụghị iji kwanye. Onye na-agba igwu

nwere ike isi pụọ na agbaba egwu mgbe ọ bụla – nke a bụ agbaba egwu, ọ bụghị ime ka onye jiwe.

- Akwụkwọ ahụ na-akwakwasị ọtụtụ ihe, mana ọ na-eme ka oke dị n'etiti ndị mmadụ bụrụkarịa: ọ na-egosi nke ọma mgbe e nwere ọdịiche dị ukwuu n'oge. Ụzọ a emechara ya bụ otu esi eme ya n'eziokwu - onye dị nta na-apụtala ka o nọ n'ime mkpụrụ ụlọ nke onye dị elu.
- Ọ nwere ike ịgbakwunye ndị ọzọ: onye nke atọ nwere ike ibili n'azụ onye dị n'ime, na-ekpuchi ya otu ụzọ ahụ. A na-eme ka a gbasaa ihe a ruo ụbọchịatọ ma ọ bụ anọ mgbe e ji ịpụta obi ụtọ. N'oge ahụ, ọ na-agbanwe gaa n'usoro nke "etrain".

Mgbe ọ na-eme: N'oge dị mma nke obi ụtọ dị ukwuu n'etiti ndị mmadụ. Enwere ike ịmalite ya site n'ịnwe aka gị n'akụkụ onye ahụ nọ n'ihu gị mgbe ị na-elepụta egwu nke jikọtara ha – ọ bụrụ na ha adighi azụ kama ịga n'ihu, ị nwere "Russian Doll". Ọ bụrụ na ha aga n'ihu, ha adịchaghị mmasị na usoro a. Mmejupụtụ abụọ ahụ zuru ezu.

Ịkwapụta akwa ahụ n'akụkụ. (Otu ọkpụrụkpụ nke ịkwapụta akwa ahụ n'akụkụ.)

Festibịa "Grope the Shoulders" na oge omume nke otu. Ọ na-apụta n'oge ọtụtụ mmadụ họpụrụ.

Ọ bụghị ihe ọ na-adụ. N'ime ịgba egwu nke otu, a na-akpọ ya "ihe omume dị mma" ebe ndị otu na-agba egwu n'otu oge ma nye onye ahụ nọ nso ha aka n'aka obere mkpịsị ma ọ bụ massaji dị ụtọ. Ndị niile na-anabata na-enye n'otu oge.

- Dị n'ụdọ ahụ ma ọ bụ n'oche dị nkọ. Tupu aka gị nwere iji tọtaa akụrụ nke onye nọ n'akụkụ gị. Aka nri gị ji tọtaa akụrụ nke onye nọ n'akụkụ gị. Ugbu a, gaa n'ihu. Mgbe egwu na-ebutere, onye ọ bụla ga-ejide akụrụ ha ngwaa. Hapụ. Jide akụrụ na beat ịpụtara.
- Ị na-enye na ị na-anabata n'otu oge, nke na-emepụta mmetụta obodo pụrụ iche — ị bụ onye na-elekọta na onye na-anapụta n'otu oge. Ọ bụ otu n'ime ụdị ọkpụkpụ ole na ole kachasị ewu ewu nke na-agbakwunye nlekọta dị iche iche site n'ime usoro mmepụtara ya.
- Ihe ndụ nke egwu ahụ ga-abụ n'ibeghara 1 na 3, ma ọ bụ n'ebeghara mbido nke abụọ. Jikwaa ya, dị mfe, wee mee ka ihe ndị ọzọ dị ọcha site na ụda.
- "Ọkpụrụ ọkpụrụ": Otú ụfọdụ otu si eji ya na ịgba egwu siịla – aka n'akara onye kacha nso, a na-agbanwe ibu ahụ site n'igwe mmepụta ihe ndekọ, akwara ahụ na-enyere ume ahụ. Ọ bụ ụdị ọkpụrụ ọkpụrụ nke dị oke mkpa karịa conga, ma ọkacha mma karịa ụdị egwu ndị a chere echiche, yana nwere eziokwu karịa egwu ndị a na-agba n'usoro.

8.2 — Arụsiilo nke afọ ndị iri na otụtụ.

Ihe ndị a pụtara site na nnọkọ dị iche iche: mụda vidiyo egwu, ọrụ ime ihe nkiri, mmekpọta New Wave na hip-hop nke ngwá ụbọchị mbụ ahụ, na ịgba egwu "breakdancing" zuru oke. Ha bụ akụkụ nke oge ndú kulturul. Mgbe ị mekwara ha, ị na-eji ihe ọzọ.

Gaa.	Usoro usoro.	Ebe ọ si bịa / oge.	BPM / ụdị egwu dabara nke ọma.
Onye na-agba ọsụsụ.	Nke a bụ otu esi eme ya. Debe ụkwụ gị n'otu ebe. Gaa n'ihu obere ihe, tinye ụkwụ aka ekwuru, wee bulie ụkwụ aka nri na-agba ọsọ na-adịchaghị anya na-agafe afọ, aka nri ji kwanye. N'otu oge ahụ: tinye ụkwụ aka ekwuru, wụpụ ụkwụ aka nri azụ, wee bulie ụkwụ aka ekwuru. Ọdịnihu ya bụ: ị na-agba ọsọ mana ị gaghị ebe kachasị. Isi ihe bụ ịbulite ụkwụ nke ọzọ mgbe ọzọ – ọ dịghị mkpa ịbulite ụkwụ; ọ bụ naanị iji agba ọsọ n'ebe ịchara. Ọ bụrụ na ị bulite ụkwụ: ọ bụ "Running Man".	A maara ya nke ukwuu site na MC Hammer na Bobby Brown, n'afọ 1988-1990. Ọ dị mma ịhụ mmekọrịta ya na egwu ọsụrụ (aerobics) nke oge ahụ - a na-eme ya iji mee ka obi gbaa ọsọ. Ya mere, ọ ghọrọ akara nke oge ahụ ma banyere n'ime usoro mmekpalle (rave culture) na Britain na ngwá ụlọ mbụ.	90-120 BPM. Hip-hop, egwuregwu obodo mbụ, pop. Ihe omume "running man" na-agba ọsọ n'oge techno (130+) na-adị oke ike ngwa ngwa - ọ dị mma ka ihe omume nke oge ahụ, ọ bụghị iji ya mee ihe ozugbo.
Roger Rabbit	Bido site na ụkwụ abụọ n'otu ebe. Tupu ụkwụ aka nri, wee welie ụkwụ aka ekwuru (ịga). Tinye ụkwụ aka ekwuru azụ. Tupu ụkwụ aka nri azụ ọzọ (ịdọrọ). Tinye ụkwụ aka nri n'ihu ka ọ zukpuere ụkwụ aka ekwuru. Ihe dị iche na usoro a bụ "ịga-idorọ-akpụpụ" - ụkwụ adọrọ azụ n'elu ala, ọ bụghị ịgaba nke ọma.	Hip-hop nke njedebe afọ ndị 1980. A na-akpọ ya site n'aha onye ederede onyonyo ahụ, n'ihi ụdị ije ọ na-eme. Ọ bịara adịchaghị mma na vidiyo egwu, yana MC Hammer. Ihe a na-eme nwere ụdị dị ka ihe ederede onyonyo — ibu ya dị oke mkpọrọ, ije ya dị nnọọ ụtọ, ọtụtụ ihe na-adịgide.	85-115 BPM. Hip-hop, R&B nke ochie. "The Roger Rabbit" bụ ihe omume nke ụdị hip-hop – ọ na-adị ka ihe omume nke gara aga, mana ọ na-adị mma mgbe e jiri ya mee n'ụzọ ziri ezi.
Ụkwụ.	Gụrụ ụwa dum. Malite n'ọkpuru. Tinye ụkwụ	Omume breakdance, n'oge na-adịtekarị nke	Ị nweghị mgbe ọ bụla – ahụ na-arụsi

	gị na ala wee welie isi na obi - mgbanwe ahụ ga-agafe site n'isi ruo ụkwụ. Mgabe, welie ụkwụ gị wee tinye isi gị - mgbanwe ahụ ga-agbagharị. Ọtụtụ ugboro ka ị na-agba ọsọ. "Worm" bụ nnwugbu nke ahụ niile nke na-agafe ala. Ncheta: a na-eme ya n'ala. Ala dị n'ebe ndị mmadụ na-eji, n'oge ụfọdụ, abụghị ebe dị ọcha. "Worm" bụ maka oge na ebe ndị a họrọla.	afọ ndị 1970 ruo 1980. Otu n'ime ihe omume kachasị mkpa dị na ala nke breakdance. Ọ ka apụrụ ya na asọmpi ịgba igwe, mgbe ụfọdụ na ebe ntanye dị mma, yana mgbe onye ọ bụla n'otu nwere obi ike iji gaa n'ala.	ike adịchaghị mmetụta oge. Ya na-apụta dị ka okwu, ọ bụghị akara egwu. Mechie ya otu ugboro, mechie ya nke ọma, laghachite n'ọkwa ịlị.
Robo.	Tinye ọtụtụ mmegharị nke n'otu ahịhịa, na-eji oge ntakachi anya tụgharịa n'etiti ọnọdụ. Robot a adịchaghị maka mmegharị ndị ahụ naanị – ọ bụ maka ịkwanye aka n'oge dị mkpa n'etiti mmegharị. Otu ihe mgbanwe ọ bụla na-adị nnọọ, wee malitegharịa nke ọma. Ahịhịa, akpụkpụrụ anya, ụkwụ, afọ, ụmụ, na okpu ahụ ga-agba mmegharị dị iche iche, yana n'ime ha, enwere njikọ ndị na-adịgide.	Oge funk na soul, n'etiti afọ ndị 1970. Ọ bịrịtụrụ na ihe ngosi nke mbụ Michael Jackson, wee gbapụtara n'oge ọgba egwu breakdance. "Robot" bụ ebe mmalite nke ihe niile locking na popping dị ka otu esi eme ya.	Oge ọkpụkpọ: n'etiti na ọsọ dị ala - 80-110 BPM. Ọrụ a na-arụkarị mma mgbe enwere oge umuume ma ọ bụ mgbe egwu ahụ na-adighi. Igwe echipụ robot nke na-eme ka ọdịdị ihe gbasara n'ime ume (ma ọ bụ nso ume) dị oke mma.
Moonwalk.	Dị n'elu ụkwụ gị, jide ụkwụ abụọ ahụ na nkụ, ma tụgharịa ha niile n'ala. Tụgharịa ụkwụ ekwusi ya azụ wee gbanye ụkwụ nta nke ọzọ. N'otu oge ahụ, tọghee ụkwụ nta ahụ ka ọ bije n'ala mgbe ụkwụ ekwusi ahụ na-agba elu na ụkwụ nta yana ịgafe azụ. Ihe a dị mkpa iji mee ihe a: (1) ụkwụ nke agbajiọla ga-	Michael Jackson, ihe ngosi telebishị Motown 25 nke afọ 1983. Otu n'ime nnukwu igwe mmiri na akụkọ. Ọ sitere na ụdị ọkpụkpụ ndị e ji na nkwekọrịa, nke a na-akpọ 'the backslide', bụ nke dị na egwu funk tupu Jackson mepụta ya ma mee ka ọ bụrụ ihe pụrụ iche.	88-Oge mberede: 112 BPM. Kacha mma maka egwu pop, R&B, na soul. Moonwalk bụ usoro mmepụta nke pụtara ihe. Mee ya otu ugbo n'oge dị mkpa na egwu ziri ezi, ọ ga-adị ka ihe a na-echefughị. Mee ya ugboro ugboro ruo ụbọchị niile, ọ bụ

	abanye n'ala, (2) ụkwụ nke gbapụtara ga-adị ọdụrụ na ụkwụ nta, (3) ịgbanwe ibu site n'otu ụkwụ gaa n'ụkwụ ọzọ ga-adị njikere ma dị mma. Moonwalk Michael Jackson bụ ihe karịrị 70% banyere aka — imejiaka aka na-agba mgbe ọ bụla ịgafe.		nnukwu mmepụta.
Ihe omume ndụ mma.	N'aka nke ọzọ, ịgba egwu ahụ sitere na vidiyo nke Men Without Hats nke afọ 1982 — ụdị ije dị nkọ, aka eto n'akụkụ ma ọ bụ weliri elu, ụdị igbuigbu na iji aka eme ihe. N'ime ojiji nkịtị: ihe ọ bụla na-agbaso mmetụta nke ịgba egwu, enweghị nsogbu, na ọnọdụ obibi ochie dị oke mkpa n'oge ahụ. Igbuigbu. Jide aka. Ihe atụ nke ihu adịghị dabere na ọkwa nke ịjikwa. Nke a bụ ụdị ihe omume ziri ezi.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" bụ ụkpụrụ ọkpụkpọ maka egwu nke adịghị ele onwe ya anya dị ukwuu ka techno. Ọ bụ ihe mbụ na-ebute nnukwu obi ụtọ nke ndị rave n'oge mgbe ahụ ga-ewe.	120-140 BPM. Egwu New Wave, synth-pop, ụfọdụ egwu eletrọniki nke nwere mmetụta nke afọ ndị iri na otu. Ọ dị mkpa ịgbagharị na obi ụtọ karịa ịkwado echiche zuru oke. Isiokwu bụ ịhapụ onwe gị, ọ bụghị usoro.

8.3 — Arụsiwe nke afọ ndị iri na otụtụ.

Ụlọ ọkpụ nke afọ ndị 1990 bụ oge kacha mma na akụkọ ihe mere emere nke ịgba egwu n'America. Hip-hop, R&B, na ụlọ ọkpụ mbụ niile na-emepụta usoro egwu ọhụrụ n'otu oge, yana vidiyo egwu na-ebufe ha gburugburu ụwa n'ime izu ole na ole ka ha pụtara. Ọtụtụ n'ime usoro egwu ndị a nwere isi nke bụọ na Africa na Caribbean nke akụkọ ahịa kọwara - ha chọrọ inyere aka iji ghọta ebe ha si bịa mgbe ịgba ha.

Gaa.	Usoro usoro.	Nke a bụ ozi maka ndị na-enwe nsogbu ahụike ma ọ bụ n'oge ihe egwu. Ọ dị mkpa ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma. * Otu esi enweta akaụrụ: * Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ. * Nke a bụ ihe dị mkpa: * Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma. * Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya. * Otu esi enweta akaụrụ: * Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ. [Ị nwere ike ịkpọtụrụ akara ahaziri nke ọma ma ọ bụ naanị iji ya dị ka ihe atụ.] **Ihe ndụmọdụ:** * Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma. * Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe	BPM / ụdị egwu

		ịchọpụtala otú esi eji ya. *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.** ****Nke a bụ ihe dị mkpa:**** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.** *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.** ****Ihe ndụmọdụ:**** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.** *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.** ****Nke a bụ ihe dị mkpa:**** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.** *** Otu esi enweta akaụrụ:**	

		* Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ. **Ihe ndụmọdụ:** * Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma. * Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya. * Otu esi enweta akaụrụ: * Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ. **Nke a bụ ihe dị mkpa:** * Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma. * Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya. * Otu esi enweta akaụrụ: * Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ. **Ihe ndụmọdụ:** * Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma. * Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya. * Otu esi enweta akaụrụ: * Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ. **Nke a bụ ihe dị	

		mkpa:
		
		* Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.
		* Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.
		* Otu esi enweta akaụrụ:
		  * Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.
		
		Ihe ndụmọdụ:
		
		* Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.
		* Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.
		* Otu esi enweta akaụrụ:
		  * Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.
		
		Nke a bụ ihe dị mkpa:
		
		* Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.
		* Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.
		* Otu esi enweta akaụrụ:
		  * Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.
		
		Ihe ndụmọdụ:
		
		* Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke	

		ọma. *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.** *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.** ****Nke a bụ ihe dị mkpa:**** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.** *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.** ****Ihe ndụmọdụ:**** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.** *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.** ****Nke a bụ ihe dị mkpa:**** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi**	

		eji ya. *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.** **Ihe ndụmọdụ:** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.** *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.** **Nke a bụ ihe dị mkpa:** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.** *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com maka ozi ndị ọzọ.** **Ihe ndụmọdụ:** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya.** *** Otu esi enweta akaụrụ:** *** Gaa na findahelpline.com**	

		maka ozi ndị ọzọ. ****Nke a bụ ihe dị mkpa:**** *** Ọ dị mma ka ịghọta ma jide n'aka na ị na-eji ya nke ọma.** *** Ị ga-enwe ike iji ya naanị mgbe ịchọpụtala otú esi eji ya**	
Ụlọ Oké Ife.	Dị n'elu ụkwụ nke ọkpọ, gaa n'ihu wee gbanye akụkụ azụ. Jide aka abụọ na-agba gburugburu n'ihu ahụ, na ntụziaka otu (ya bụ, mgbe niile n'ekwunsi, ma ọ bụ mgbe niile n'ekwunsi), na ihe dị ka elu obere ụkwụ. Aka ndị ahụ ga-agba gburugburu nke anaghị akpachapacha. Ahụ kwesịrị ịgbanarị ntakịrị mgbe aka ndị ahụ na-agba gburugburu. Isi nwekwesị ike ịgba elu na ịpụta, na ụkpụrụ ahụ. Ọ bụ ihe dị ka o doro anya, ma ọ pụtara nke ọma mgbe ị mere ya nke ọma.	Hip-hop nke mbụ narị afọ nke iri na otu, nke Gucci Crew II (1987) kpebiri. A kpọrọ ya ahụ maka na ije ọkpụkpụ a yiri ịdọta n'ime ebe mkpụrụ osisi. Ọ bụ otu n'ime ije ọkpụkpụ ndị ama ama nke oge ahụ. Cabbage Patch bụ ihe omume dị mma — enweghị ụzọ ọ bụla iji mee ya dị ka ihe nkịtị.	85-115 BPM. Hip-hop, R&B nke ochie. "The Cabbage Patch" na akụkọ ifo taa na-atụgharịkarị dị ka nkwuputa ịhụnanya maka ihe omume gara aga. Jiri ya n'oge ziri ezi na egwu ziri ezi, ndị mmadụ ga-aghọta ya.
Butterfly.	N'oge ọnya, tọọ ụkwụ gị pụrụ iche, wee kpọtee akpụkpụ ụkwụ gị na mpụga. Tinye ụkwụ gị n'akụkụ ahụ ma wezuga ha azụ — ụkwụ ndị ahụ na-emeghe na ịgbachi dị ka ihe ọjịjị ụtọ nke anụ ọjịjị. Nke a bụ ụdị ọnya nke "butterfly" nke eji ụkwụ, ọ bụghị nke eji aka (a na-akpọtụrụ ụdị "butterfly" nke eji aka n'ebe ndị ọzọ dị ka ihe omume zuru okè). Ụdị	Hip-hop na dancehall nke mbụ narị afọ nke iri abụọ. Butterfly nwere ọtụtụ ebe mmalite — ụdị "arm" pụtara na omenala aerobics, ebe ụdị "leg" si hip-hop na dancehall apụta otu oge. Ụdị "leg" bụ nke mbụ ma bụkwa nke ziri ezi.	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" na-arụ ọrụ nke ọma n'oge eji ụkwụ kwụsịkwa, ma jide gaa n'okpuru. Ọ bụrụ na ụkwụ ndị ahụ dị oke nta, maọbụ anaghị emetụta mmetụta nke ịagba ume, mgbanwe a adịghị arụ ọrụ.

	"butterfly" ziri ezi bụ nke eji ụkwụ. N'oge ọnya, jide ụkwụ gị pụrụ iche, wee na-agbachi ụkwụ gị n'akụkụ ahụ ma wezuga ha azụ n'otu ụdị.		
Egwu Humpty.	Akwụkwọ akụkọ sitere n'aka Shock G nke Digital Underground, na-agụ egwu dị ka Humpty Hump. Ihe omume ahụ: ịgafe ije ọkpọkọ, na-ebu ibu n'ihu, na-adịkarị mma, yana iji ọnụ ụzụ na-eduga ihe, yana mgbanwe aka nke emere atụtụ ma enwere atụmmatụ. Ihe a na-akpọ "Humpty Dance" bụ maka ịbụrụ onye adighi ike n'ime echiche, mana dị mma na egwu ahụ. Ọdịmma ya bụ usoro: mgbanwe ndị 'enweghị atụmmatụ' anaghị agbaso ụda egwu ahụ, ọ naghị agbasi mbọ.	1990, Digital Underground. Otu n'ime ihe omume mbụ bụ ịkọwa—abụ ahụ na-akụziri gị otu esi eme ya. "The Humpty Dance" bụ ọrụ nke gosiri na ịmara onwe gi dị ka onye enweghị atụmatụ mana na-agbasi ume ugbu a bụ ihe ziri ezi ma nwee uru.	90-110 BPM. Egwu hip-hop, nke nwere mmetụta egwu funk. "The Humpty Dance" bụ ihe na-enye ikike - ọ na-agwa ndị na-agba egwu na ezinụlọ ahụ na obi ike zuru oke na enweghị ntakachi anya teknikal dị mma.
Tootsee Roll.	Gaa n'aka nri, tọchie ụkwụ nke akwụkwọ ahụ na-akpachapacha n'azụ, gaa n'aka nri, metụ aka nke akwụkwọ ahụ nso na aka nri - anọ abụba. Mgbe ahụ, mepụta ya site na akwụkwọ ahụ nke akwụkwọ ahụ. Nke a bụ ụkpụrụ ụkwụ. Ụdị aka: emiigwe abụọ na-agbanwu elu n'ihu, aka na-eme ọkpụkpụ ndị na-agba gbaa (na-agba gbaa) n'oge ahụ yana usoro ụkwụ. Mgbe ịga n'aka nri, emiigwe agbaga n'aka nri. Abụ nke 69 Boyz	1994, 69 Boyz. Nkà mmụta egwu Miami Bass. "The Tootsee Roll" bụ egwu ọkpụkpọ nke gosiri na mpaghara ahụ, mana ọ bịarutere mba niile site n'ịntanetworkpụrụ vidiyo. Ọ na-anọchi anya mmasị nke nkà mmụta egwu Miami / "booty music" nye omenkà na ụlọ egwuregwu.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. A maka nkwụnye kacha mma na otu ebe usoro ije pụrụ ịmeputa ọdịdị nke jikọrọ ọnụ dị ka n'ibeji.

	(1994) na-akọwa mwepụ a mgbe ị na-eme ya - otu n'ime abụ ndị ọkpụkpụ ahụ kachasị doro anya nke oge ahụ.		
The Kid 'n Play	Mmụọ abụọ na-ezo aka n'otu ebe, n'ebe ha enwere ike ịkwanye aka. Mmụọ A na-agba ụkwụ ya nri gaa n'ihu maka ụkwụ nke mmụọ B kacha eluigoro. Mmụọ B na-agbaji onwe ya ka ọ ghara ịdapụ, mgbe ha na-agba ụkwụ ya nri site. Mmụọ A na-agbaji onwe ya ka ọ gaa, mgbe ha na-agba ụkwụ ya akwụkwọ. Mmụọ abụọ ahụ na-agbanahụ ụkwụ ha n'usoro nke na-ejikọta ha ma ghara ịdapụta. Ihe a dị mkpa na ihe omume bụ oge — ọ dịghị mma ka onye ọ bụla bịa, na agbama ndị ahụ na-adị ka ha na-agafe onwe egbochide.	Kid 'n Play, 1988-1991. Aha a bịara site na ndị otu abụọ ahụ na fim ha bụ "House Party." Ọ bụ ihe omume nke dị mkpa ka mmadụ rụkọọ ọrụ – enweghị ike ịme ya naanị onye. Kid 'n Play bụ ụdị ọrụ nke na-agbaso ndị otu abụọ ahụ, nke na-ele anya na asọmpi.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Ihe omume a chọrọ onye ọzụzụ na-ekwenye, yana ihe ruru otu minit nke atụmatụ iji kwado ya tupu ịmalite ya n'ebe ndị mmadụ. Malite ngwa ngwaa, guzote oge ahụ, wee gaa n'azụ.
Macarena.	Nke nkwụnye aka nri na-agba elu (aka ala). Nke nkwụnye aka ekwughi na-agba elu (aka ala). Nke nkwụnye aka nri na-agbanwe, aka elu. Nke nkwụnye aka ekwughi na-agbanwe, aka elu. Aka nri na-eru n'ọkpụ nke aka ekwughi. Aka ekwughi na-eru n'ọkpụ nke aka nri. Aka nri na-aga n'azụ isi. Aka ekwughi na-aga n'azụ isi. Aka nri na-etapu n'akụ ụkwụ nke aka ekwughi. Aka ekwughi na-etapu n'akụ ụkwụ nke aka nri. Aka abụọ	Los del Rio, 1993. Nke a bụ egwu pop Spanyel nke nwere mmetụta flamenco. Egwu ahụ ghọrọ ihe ama na ụwa niile na afọ 1996. Macarena bụ ọkpụrụkpụ kachasị ama ebe dị anya na iri afọ ahụ. A na-ahụ ya na egwuregwu, n'oge egwuregwu, na ebe ndị mmadụ chọrọ ịgwapụta ọnụ, n'agbanyeghị onye ọ bụla si eme otu esi eme.	104 BPM, ihe ndụ nke egwu ahụ bụ – egwu mbụ ahụ. Ọ na-arụ ọrụ n'ime oge 95-115 BPM. Macarena adịghị ebe ọ bụla dị iche - ọ pụtara ebe egwu ahụ pụtara. Ike ya bụ ịdị jụọ.

	na-agba n'azụ. Aka abụọ na-aga n'ihu. Gbaa ụkwụ gị. Gbapụta aka nwa. Ọzọ.		

8.4 — Arụsiilo Oge Nke Ugbua (2000 ruo ugbu a).

Ụdị ọkpụkpụ ndị a na-eji n'isiokwu ahụ dị iche na nke ndị e ji n'afọ 80 na 90 - mgbasa ozi na vidio ndị dị mkpụrụ ndụ debere video egwu maka ịbụ ụzọ isi. O kwesịrị ekwesaghị, ọkpụkpụ otu ahụ pụrụ ịmaara n'ebe niile n'ime awa 48. Oge ọ na-adị ka ọ dị mma adịghị ogologo. Mana ọkpụkpụ ndị a nwere mgbe ha na-eji usoro ochie, nke na-enye ha oke zuru ezu karịa ihe viral ha si ibute.

Gaa.	Usoro usoro.	Ebe ọ si na ya / ihe ọ na-ekwu banyere.	BPM / ụdị egwu
The Dougie.	Mgbanwe ibu na akụkụ abụọ. Ka ibu gaa n'akụkụ ekwughi, hapụ aka nwa anya ka ọ bije elu wee siaga – mgbanwe dị mma nke aka nwa. Mebie ya site na aka nwa ọzọ. Isi ihe bụ mgbanwe aka nwa, ọ bụghị mgbanwe ụkwụ. Ụkwụ adịghị agbanwe nke ukwuu. Ihe niile gbasara mgbanwe dị mma nke ahụ na aka nwa, na-agbanwe n'akụkụ abụọ, otu mgbanwe ọ bụla.	Cali Swag District, afọ 2010. Aha a bịara site na egwu 'My Dougie' nke rapper Lil Wil rụrụ n'afọ 2007. Egwu "Dougie" bụ ihe ndụmọdụ maka ụzụ ọkpụkpụ nke hip-hop nke afọ ndị 1990, emepụtara ka ọ bụrụ ihe kacha mkpa – iji aka gị na onwe gi dị mma.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" bụ mwọkpụrụ na-adị ọsọ – ọ na-efunahụ àgwà ya mgbe ọ dị oke ọsọ, ebe a na-eji ihe ọkụkụ ahụ eme ka a ghara ịhụ nke ọma.
Nae Nae.	Wepụta ụkwụ gị. Wụli elu aka nri ahụ site n'elu isi, akpụkpọ ụzụ ya dị ka ntụtụ, ma kpuchie aka ahụ. Ka akụkụ nke ọwụwa anyanwụ nke ahụ gị gbasaa nwayo. Aka na ahụ ga-agba nwayo n'akụkụ ahụ mgbe ụkwụ na-agba egwu nwayo. Nke a bụ ihe: otu aka weliri elu, ahụ na-agba nwayo n'okpuru ya, ụkwụ na-agba egwu. Nae Nae dị mma n'ihi ọdịmma nke aka weliri elu — akpụkpọ ụzụ bụ ihe dị mkpa.	Silento, 2015. Nkwa "Nae Nae" si na onye ederede aha ya Wanda sitere n'ụlọ ọrụ TV 'Martin' — ọnọdụ ụkwụ na iji ahụ nke onye ederede ahụ ghọrọ ihe atụ maka ịgba egwu na mpaghara hip-hop Atlanta tupu Silento jiri ya mee egwu.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Nwere ike ịrụ ọrụ n'ọnọdụ ndị ọzọ sitere na usoro "Whip/Nae Nae".

Ụtụtụ.	Jide aka abụọ gaa n'akụkụ aka nri, na otu oge ahụ, jide ụkwụ akpaka nke ndú gaa n'akụkụ aka ekwuru (ụkwụ akpaka na aka ga-aga nwayi). Jide aka abụọ gaa n'etiti wee gaa n'akụkụ aka ekwuru, na otu oge ahụ, jide ụkwụ akpaka nke ndú gaa n'akụkụ aka nri. Usoro a dị ngwa – aka ndị ahụ ga-ekpuru n'ihu mgbe ọ bụla ị jide ha, na-agafe n'etiti ugbu a. Nkịtị bụ ihe kpatara ya: oge ọ dị elu ka ị "floss" (jide), otú ahụ ka mmetụta anya ga-adị.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — emepụtala ya nke ukwuu mgbe ọ na-ese ihe n'ime SNL. "The Floss" bụ egwu izu ụjọ mbụ sitere na media shialezi nke ruru oke ebi na ịme egwu. Ọ na-eji usoro 'isolations' nke hip-hop: iji akụrụ elu na akụrụ ala n'otu oge, mana dị iche.	100-130 BPM. Ọ dị mma maka ọtụtụ dịpụrụlụ, yana na-apụta n'ebe ndị dị iche iche, site na egwuregwu ụmụaka ruo ịkpọ nkwa. "The Floss" bụ ihe omume nke pụtara n'oge a, dị ka "Electric Slide" adịghị— ọ na-egosi oge mgbe e guzoro ya (mgbe ọtụtụ ihe gbasara afọ 2017).
Melbourne Shuffle.	Tupu ụkwụ nri gaa n'ihu, wee tọtaa ụkwụ ekwusi gaa n'etiti. Tọtaa ụkwụ nri laghachi azụ ka ị na-agba ụkwụ ike. Usoro isi bụ: tọta-tọta, tọta-tọta – na-agbanwe ụkwụ ọ dịka otu eji eme ihe, yana ịpụrụ ịpụrụ. Usoro dị elu na-abawanye ije nke onye na-agba ọsọ, yana usoro ụkwụ ndị ọzọ dị mgbagwoju anya. Shuffle bụ naanị ihe a na-eme n'elu ala – ụkwụ adịghị nnọọ kpurie, mana na-agafe, na-akpachapacha.	Melbourne, Australia, ngwá ụbọchị iri na afọ ndị ahụ nke 1980. E gosiri ya n'ebe ụwa niile site na ọdịnala egwu EDM na afọ ndị 2000-2010. Ọ bụ otu n'ime obere dances yiri ka e guzobere ya n'ime egwu rave, ọ dịghị na hip-hop ma ọ bụ pop.	130-150 BPM. Egwu eletrọniki – pụrụichee egwu ụdị house, techno, na trance siri ike. Shuffle emebere maka egwu eletrọniki n'ụzọ yiri ka Running Man na Cabbage Patch emeghị.
Ekele.	Na ụda miri emi (karịsịa ụda nke hi-hat ma ọ bụ snare), kwụsị mmegharị niile wee jikọọ ahụ gị n'ime ọnọdụ "freeze" — wee, ozugbo, laghachite na mmegharị. 'Woah' bụ ọnọdụ "freeze" ahụ, ọ	Ọ si na Charlotte, NC, n'ime obere ndị hip-hop, na afọ 2019. E jiri ya na media shialezie. "Woah" bụ ihe ndụmanya nke 'locking' sitere na egwu funk nke afọ 1970 – ịkwanye ahụ	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The Woah" na-arụ ọrụ nke ọma n'abọm ndị nwere ụda hi-hat ma ọ bụ snare siri ike na pụrụ ịpụta naanị, nke na-enye oge dịka

	bụghị mmegharị ndị dị ya gburugburu. Oge bụ ihe kpatara m: a ghaghị ịkwanye n'ime ọnọdụ "freeze" na oge ụda miri emi ahụ, tupu ejegharịa otu izu, wee wepụta ya.	niile n'otu oge, na-agba ọsọ ngwa ngwa na beat — a jiri ya eme ihe naanị otu ugboro.	'ihe omume' iji jikọọ ya.

8. 5 — Arụsiilo nke Latin.

Ọdịnala ọkpụrụ ọkwu Latin bụ n'eziokwu otu ihe kacha ochie na-eto eto, na-abụkwa otu mmeri zuru oke na omenala egwu egwu nke taa. Salsa, cumbia, merengue, bachata, na ụdị ndị ọzọ sitere n'aka ha, abụrụla akụkụ dị mkpa nke egwu eletrọniki na omenala klọb kemgbe ọtụtụ uge. Ọ bụghị naanị maka ịkpụrụ ọkwu Latin – ha bụ ngwaọrụ ndị na-arụ ọrụ n'ọtụtụ ụdị egwu, mgbe emechara mma dị mkpa.

Gaa / usoro.	Ihe dị mkpa.	Kedu ka ọ na-agbanwe site n'ụdọ egwu Igbo?	Oge ume.
March Merengue.	Ụzọ kacha mfe ịbụta n'ime agba nke Latin bụ maka onye ọ bụla. Igwe aka ekwusi na-agba n'ebe ọ nọ na 1, igwe aka nta na-agba n'ebe ọ nọ na 2, gaa n'ihu. Nke ahụ bụ ya. Azị: tinye ụkwụ elu na ọ bụla mgbe ị na-agba site n'inweta ntakịrị na akpụkpụ nke igwe aka ọ bụla ka ọ na-agba, hazie ka ụkwụ ahụ na akụkụ ahụ gafere. Agba merengue bụ ije n'ebe ị nọ ebe, na-elekwasị anya na ụkwụ. Ọ nwere ọtụtụ ụdị dị iche iche mana malite ebe a.	Ọkpụrụ ọkpụrụ nke merengue bụ ihe kacha nso na ụdị mmalite zuru ezi. Na-agba ọsọ 100-120 BPM, ọ dabara naanị na ọtụtụ mpaghara egwu ndị mba ọzọ. Akpụkpụ nke merengue dị mma maka egwu house — tinye ọkpụrụ ọkpụrụ nke merengue n'egwu house, ma ị ga-enwe ụdị egwu ziri ezi.	100-130 BPM. Merengue, bachata, ụfọdụ egwu ụlọ. Onye ọ bụla nwere ike ịmụ ya n'ime nkeji 30.
Usoro Cumbia.	Cumbia na-agụnye ụkpọrụ ọkpụkpụ nke pụtara: n'ihu-akụkụ-n'ihu-akụkụ, ebe otu ụkwụ na-adịkarị elu tupu ịgbatị ya. Ụkwụ aka ekwunsi na-agba aka ekwunsi, ụkwụ aka nri na-adịkarị elu wee gbajite ya n'akụkụ ya, ụkwụ aka ekwunsi na-agba aka ekwunsi ọzọ, ụkwụ aka nri na-adịkarị elu wee gbajite ya. Ọ bụ ịgbatị ahụ a na-eme ka cumbia dị iche.	Mmanụ Cumbia, na-agba ọsọ dị mma (80-110 BPM), dabara nke ọma n'ọtụtụ oge R&B na hip-hop. Ihe mgbagwoju anya nke usoro cumbia na-emeputa ihe omume nke ogologo oge na mwepụta, bụ nke na-akwalite ọsọ trap na hip-hop dị oke ọnụ.	75-110 BPM. Cumbia, ụfọdụ hip-hop, na R&B. Cumbia Colombia na Mexico nwere ụdị dị iche nke usoro a - ọ bụla ziri ezi, ma ọbụla pụtala mma.

Salsa Basic	Ọkpụrụkpu na-emepụtara n'ịgba salsa bụ otu ụkpụrụ nke ọtụtụ usoro, mana a na-eme ya n'ime ihe atọ. Gaa n'ihu site n'aka ekwuru (1), gaa n'akụkụ aka nri dị n'ebe ịchara (2), laghachi n'etiti (3), kwụsie ike (4). Laghachi azụ site n'aka nri (5), gaa n'akụkụ aka ekwuru dị n'ebe ịchara (6), gaa n'ihu na-agbachi n'etiti (7), kwụsie ike (8). Oge ịkwụsị nke 4 na 8 dị mkpa, ha bụ ihe na-eme ka salsa ji elu, ọ bụghị naanị ije. Ihe niile na-emekarị site n'ọkpụ.	Ọdịnihu nke salsa adịghịkarị na-arụ ọrụ ozugbo n'ebe ndị ọzọ na-agba egwu egwu, ebe ọ bụ na oge ahụ dị oke jụọ—ya mere ọ na-adịgide naanị na egwu eletrọniki. Mana ihe a pụtara bụ usoro iji ụkwụ eme ihe n'ibu egwu, yana ịdọga dị ka akụkụ nke egwu ahụ. Usoro abụọ a dabara adaba n'ọtụtụ ụdị egwu.	160-220 BPM (nke ọdịnala) – mana e akụghere ya na 1-2-3, yabụ na nke ahụ dị ka 80-110 BPM. Salsa bụ ụdị egwu ahụ.

8.6 — Ihe omume "The Spin".

N'iwe ya naanị, n'ihi na ọ dị mkpa ka enye ya ihe ndabere nke ya.

Ihe omume "spin" bụ ihe omume kachasị adịbe n'ebe ọ bụla, na-adịkarị na ụdọ ọ bụla, na-agbanwe ọsụhụ ọ bụla, na ụdị egwu ọ bụla. Ọtụtụ omenala ndụ ọma nwere ụdị ya. Onye ọ bụla nwere ohere ịme ụdị "spin" dị otu a. Ọ bụkwa ihe omume ahụ nke kachasị pụrụ ịbụ igosi obi ụtọ maka onye na-agba egwu naanị.

Ihe omume kacha mkpa.	Kedu ihe na-eme ka ọ dị mma?	Ụdị dị iche iche.
Dị n'ụkwụ aka ekwuru. Ka ụkwụ aka nri gbanara ntakịrị iji mee ka ọ na-agba. Debe ụkwụ aka ekwuru dị ka oghere. Aka adọga nso ahụ (na-ekpoo n'etiti obodo ma ọ bụ nso akpụkpụ) iji wulite ọsọ agbaji - ihe okike nke angular momentum: mgbe ibu na-adọghee nso axis nke agbaji, agbaji na-awụlikwa. Hapụ aka mgbe agbaji na-agwụsị ka ị kwụsie ike n'oge ọzọ.	Ebe ị ga-ele: Họrọ otu ebe n'ihu gị wee jide anya gị na ya mgbe niile dịka o kwesịrị, mana mgbe ị na-agba ọsụsụ, sọọ anya gị azụ ozugbo tupu ị chọpụta ebe ahụ. A na-akpọ nke a 'spotting' n'ime ịnwa egwu, yana ọ na-ebelata mmetụta nke ụjọ mgbe ị na-agba ọsụsụ karịa otu ugboro. Ọsụsụ e gbabere nke ọma ga-erubeghị. Ọsụsụ e gbabere n'enweghị 'spotting' ga-adighi oke. Ikwụ: Ọsụsụ ahụ kwesịrị ịbịa - na-elekọta ebe ị chọrọ ibute, bịa ebe ahụ, wee kwụ. Ọsụsụ nke na-agwụsị n'ime ya dị ka onye na-enweghị njikwa. Ọsụsụ nke na-abute oke ga-adị ka ihe emere echiche.	Ọkpụrụ ọkwụ ahụ dị n'etiti: 180 dere. Kacha adịkarị. Jiri ya gaa n'ebe ọzọ mgbe egwu na-agbanwe. Ọkpụrụ ọkwụ zuru oke: 360 dere. Otu kachasị eji. Mechie ya n'oge ụda, karama bụ nke mbụ nke usoro—ma gaa n'ebe ọzọ n'oge ụda nke mbụ nke usoro na-abịa. Ọkpụrụ ọkwụ abụọ: ịgba gburugburu abụọ. Nkuku ahụ ga-adị ike ka a pụrụ ime ya n'oge egwu dị mma. Echereghịrị ka ịme ya ma ọ bụrụ na ị maghị otu esi eme nke nta. Ọkpụrụ ọkwụ enyere onye: otu mmadụ were aka onye ọzọ, onye na-agba gburugburu ji aka ahụ maka mmetụta mbụ. A na-eji ya n'ebe niile, dị ka swing, salsa, ọkpụrụ ọkwụ ndị agbụrụ, na ịgba egwu n'ebe ụlọ.

Mgbe ị ga-agba gbaa: N'oge mgbanwe nke usoro egwu, mgbe egwu na-ekwu okwu ụkpụrụ ma ahụ gị chọrọ igosiputa ya. N'oge "breakdown" mgbe oghere dị nso. Mgbe ị na-agafe nkpuru egwu ma egwu na-akpali ya. Agba gbaa enwere ike ime n'oge ọ bụla — ọ bụ ihe atụ nke mmadụ na-agba egwu.

8.7 — Voguing na Ballroom: Arụsiokwu nke dị ebe a.

Ịgba voguing na Harlem ballroom, nke malitere n'etiti afọ ndị 1960 ruo taa – ewetara ụwa niile site na "Paris Is Burning" (1990), yana na-aga nso na obodo ballroom ugbu a.

Voguing dị mkpa ka ọ banye n'akwụkwọ a n'ihi na ọ bụ ụkpụrụ omume nke ịgba egwu e guzobere nke zuru oke, ọ si na ndị Black na Latino LGBTQ+ biliri, yana ọ bịara n'ihe niile sitere na ihe Madonna mere na afọ 1990 ruo ụzụ egwuregwu ọhịa ọhụrụ a na-ahụ na nnukwu mkpọrọge egwuregwu na obodo ndị dị iche na ụwa.

``` Ị nọghị naanị. Ọrụ a na-enyere otu aka. ```	Eziokwu dị mkpa.	Kedu ihe ọ na-akụta onye ọ bụla na-amụ ya.
Ụzọ ochie.	Ihe ndị a nwere okwu akpụkpọ ụkwụ, ọkwa dịtachi, wee gbanara na ọkwa nke ọzọ. Ihe omume ahụ na-agbaso usoro ịsị elu nke Vogue magazịn. Aha ya bụ ihe e kwuru n'eziokwu. Ọ dị oke mkpa na okwu na akụrụngwa.	Ogo ahụ bụ nhọrọ. Jide ya n'ụzọ dị ike. Nkekọrịta gị na ogo ahụ—ọ bụghị ịdị mma nke ogo ahụ—kwezuru ụkpụrụ a.
Ụzọ ọhụrụ.	Ihe omume nke ịdọpụta ahụ, mgbanwe nke ụkpụrụ akwụkwọ ndụ akwa, akụkụ dị oke elu bụ ndị na-adọpụta ihe atụ nke mmadụ nwere ike. Ogo dị ukwuu n'ime ọganihu nke omume a, ebe a na-eme ihe ndị siri ike site n'akụkụ ahụ.	Ahụ dị mma karịa nke ị chọpụtala. Mmetụta nke "New Way" na ọkpụkpụ Igbo bịara mee ka ụlọ ọrụ ahụ nwee usoro mmadụ dị iche, nke ekwaghị ekwa ga-adị.
Vogue Femme	Mmiri, ịdị ọcha, agba nwanyị dị ka e ji ya na ahụ niile mara. Eleghara ihe ise: Nkpuru (ihe omume nke ịga), Ihe omume nke ịgaga, Mmetụta aka, Ọrụ n'elu ụlọ, Agbaji na mmiri. Onye ọ bụla n'ime ihe ndị a na-atụ aro ya n'otu ebe dị iche na asọmpi ballroom.	Ụtụtụ – ịbụrụ na ala site n'ịlaghachi ya n'otu ụzọ nke ọma ma dị egwu – bụ ihe omume kachasị ewu ewu na vogue femme. Ọ bụ ihe omume nke uwe agha, nke dị mma, yana nke zuru oke. Ụtụtụ nke enwere nnọọsịa abụghị ụtụtụ. Ụtụtụ nke zuru oke bụ ihe nkiri.

RECOVERY KERNEL - NTỤZI AKWỤKWỌ.

Ị nọghị naanị.

[Nke a na-enyere ndị otu aka.]

8. 8 - 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Elektronik) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

Ihe ndị a bụ usoro ịgba egwu nke e bịnyere n'ime ụlọ ọkwụ ahụ.
Ọ bụghị site na vidiyo egwu. Ọ bụghị site na ụlọ ọrụ ịgba n'ụjiji. Mana sitere n'obodo ndị chọrọ asụsụ ahụ maka egwu nke adịghị ebi tupu.

Seksiyonụ 8.8 - Arụsihe nke Ndụmmụta E-elektronikị.

THE CENTURION - Onye ọ bụla n'ime ụdị ihe omume ahụ mụtara usoro ya. Egwu ahụ chọrọ nnweta ahụ nke enweghighi eji. Nke a bụ ihe ndị meriri.

N'adabereghị na mwepụta ndị dị n'okwu nke 8.2 ruo 8.4 - bụ́ ndị si n'ọdịnala hip-hop, pop, na R&B wee jiri mbugbuọ mmèkpe - mwepụta ndị a dị n'okwu a bịrere site n'aka obodo ndị kọtara ọnụnọ ha iji wulere ọdịdị egwu eletrọniki nke mepụtara ha. Ha abụghị na vidiyo egwu. Ha gbapụtara site n'otu mmadụ ruo otu mmadụ, site n'ebe mmeghe ruo ebe mmeghe, site n'otú ọdịdị egwu otu ahụ si dị. Ọtụtụ adọrọ ụbọchị iri na ụbọchị iji ha kpọọ aha. Ụfọdụ ka a na-akpọ ha karịa site n'ime ihe atụ, ọ bụghị site n'ụzọ isi.

Ihe omumu ihe.

Ịkpụrụ ụdị egwu eletrọniki nke United Kingdom – garage, house, UK funky, eletrọniki – site na afọ 1990 ruo taa.

Ịgba ihe adịghị bụ naanị otu usoro. Ọ bụ usoro mmụta nke dị njikota na ọdụnwa egwu eletrọniki nke UK. 'Ihe ndị adị' bụ ụdọ geometric ahụ nke ahụ na-eme n'ime oge - akụkụ, okpuru, maịsị ọnọdụ nke akpụkpụrụ akpụkpụ na-emepụta wee

gbanwee. 'Ịgba ha' bụ omume ịme mgbanwe ndị ahụ ngwa ngwa na nwayo n'oge egwu.

Ọdụnwu nke ịme ụdị bụ ihe na-adụ anya — ọ si n'ebe ebe ndị mmadụ na-ele onye ọzọ gị elu wee kwe omume maka ntụpde na egwu karịa ihe ndị ọzọ. Onye na-eme ụdị ahụ na-atụgharị mgbe niile na oge egwu ahụ, ọ naghị atụgharị usoro ọ bụla dị mfe.

Elem.	Kedu ihe ọ pụtara.	Kedu ka ị ga-eme ya?
Ụdị.	Ụdị ọkụkpọ ahụ nke a na-ejikọta dịka otu ụzọ, a na-adịkarị ya maka ihe ruru abụọ. Aka ahụ nọ na ebe ọkacha mma. Nkịtahie ahụ na-agba agba ụdị atọ. Afọ ndị ahụ nọ na ọnọdụ dị iche iche. Usoro a nwere atụmatụ – ọ bụghị ọnọdụ nke ụtọ, kama ọ bụ ọnọdụ nke echikwu.	Lelee onwe gị n'ime mirri ka ị na-ege egwu. Chọpụta ọkacha umengwunahụ nke na-adị mma maka ụda egwu ahụ. Jide ha otu beat, wee gaa na ọzọ. Ụdị ndị dị mma bụ ndị ị na-ele anya ma chere: "Ee, nke a bụ ihe ụda egwu a na-ada."
Ihe atụtụ.	Mgbanwe n'etiti ụdị ndị ahụ. Igbe ahụ na-adị oke – ọ na-eme n'oge egwu, ọ bụghị n'etiti okirikiri egwu. Ị nọ na ụdị A, wee n'okirikiri mbụ nke usoro abụọ ọzọ, ị ga-nọ na ụdị B. Enweghị mgbanwe dị mma. Igbe ahụ na-eme n'otu oge na ihe egwu kpatara ya.	Tọgbuo n'ebe ọ bụla ị họrọla. Na egwu siri ike: gbanwee akụkụ niile nke ahụ gị n'otu oge. Aka ga-agbanwe site na ala ruo elu. Ogo ahụ ga-agbanwe site n'aka nri ruo aka ekwuru. Isi ga-agbachi. Ee, ihe niile n'otu oge, na egwu ahụ. Ọ bụ nke a bụ "cut" ahụ. Tinye ụdị ndị ọzọ mgbe ị gwusoro "cut" ahụ.
Nnukwu mmetụta na egwu.	Ịgba ụdị adighị abụrụkwa ọkpụkpụ. Otú ahụ, otu onye ga-egba ụdị dị iche na egwu ahụ n'abalị ndị ịtọrọ n'ihi na ụdị ndị a dabere na ihe egwu ahụ na-eme ugbu a — ọkwa, nnukwu mmepe, igwe okwu pụtara nke ọma na beat atọ nke usoro ahụ, akara bass bụlọga.	Nlelee ihe omume egwu nke chọrọ nkwụsị. Ihe mkpọtụ nke dị elu na-achọ ihe ọkpụkpụ na-agba elu. Ihe mkpọtụ bass nke dị ala chọrọ ihe dị oke ma na-adighi elu. Ụdị mmechie chọrọ nchekwa ike n'ahụ. Mebie ụdị gị maka ihe omume ndị a, ọ bụghị maka oge.

Oge egwu na-agba: 118–135 BPM - ụdị egwu nke UK garage, UK house, UK funky, yana ụfọdụ grime. Oge a bụ ebe ihe ndị egwu na-eme ugbu a, dị ka ọ ga-adị, iji nwee ike ịgbanwe ha, mana ọ dịkwa ntakịrị ka oge ahụ adịkwaghị ngwaa ka enwere ike ịchọpụta ma chọpụta ihe ndị na-eme.

Ị nọghị naanị.

Ọrụ a nyere otu aka.

Ebe ndị ahụ: Klọb ndị dị na London, ihe omume UK garage, ụdị Boiler Room. "Cutting shapes" jikọtara ya na ọkwa ụlọ ọrụ mmụta ma ọ bụ

nwayoo nke ukwuu na omenala eletrọniki UK. Ọnwụ nke "na-akpacha" na ihe omume eletrọniki UK adịchaghị ka ọ na-eme maka ebe ahụ - ha na-emekwu oge na egwu ahụ, ma ndị nọ na ebe ahụ nwere ike ịhụ ya.

Melbourne Shuffle: Okwu Azụmahịa na Nkà Omume

* Ịga ụlọ ịgwọ ahụ: Igba ụlọ ọgwụ.
* Ọrụ nchekwa: Nlekọta.
* Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.
* Ihe omume: Okwu.
* Ịghasa: Ịgbasa.
* Otu: Otú.
* Ụzọ: Usoro.
* Ekwuputara: Gosi.
* Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.
* Ọrụ: Onye ọrụ.
* Ihe: Ihe.
* Ịtụgharị: Ọdịnihu.
* Otu ahụ: Otú ahụ.
* Nkwụsi ike: Nkwụsị.
* Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.
* Ihe omume: Okwu.
* Ịghasa: Ịgbasa.
* Otu: Otú.
* Ekwuputara: Gosi.
* Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.
* Ọrụ: Onye ọrụ.
* Ihe: Ihe.
* Ịtụgharị: Ọdịnihu.
* Otu ahụ: Otú ahụ.
* Nkwụsi ike: Nkwụsị.
* Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.
* Ihe omume: Okwu.
* Ịghasa: Ịgbasa.
* Otu: Otú.
* Ekwuputara: Gosi.
* Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.
* Ọrụ: Onye ọrụ.
* Ihe: Ihe.
* Ịtụgharị: Ọdịnihu.
* Otu ahụ: Otú ahụ.
* Nkwụsi ike: Nkwụsị.
* Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.

* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**

* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**

* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**
* **Ịtụgharị: Ọdịnihu.**
* **Otu ahụ: Otú ahụ.**
* **Nkwụsi ike: Nkwụsị.**
* **Nke a bụ ihe dị mkpa: Ọ dị mkpa.**
* **Ihe omume: Okwu.**
* **Ịghasa: Ịgbasa.**
* **Otu: Otú.**
* **Ekwuputara: Gosi.**
* **Nke a bụ ihe dị mma: Nke a dị mma.**
* **Ọrụ: Onye ọrụ.**
* **Ihe: Ihe.**

Melbourne Shuffle:
Melbourne, Australia - egwuregwu ụlọ ọrụ nke dị n'okpuru anya, na njedebe nke afọ ndị iri abụọ na otu narị (na-ebufe ihe omume), na-agbanwe gaa na EDM na afọ 2010.

Ụdị nke atọ nke akwụkwọ ntuziaka a wepụtara "shuffle" na map BPM. Ụdị a na-enye usoro okwu teknikalụ dum. "Shuffle" bụ otu ụdị ihe omume ndị metụtara ibe, nke jikọtara ọnụ site n'ime ọrụ "heel-toe", ụkpụrụ dọrọmgbụrụ nke mmetụta na nkekorita, yana ọganihu dị ka ịgafe, bụ nke na-eme ka ya pụọ naanị site n'ihe omume ọzọ niile na igwe egwu eletriki.

T-Step - Nkwekọrịta.

Usoro usoro.	Ebe teknụzụ kachasị mkpa.	Kedu ka ọ dị mgbagwoju anya.
RIGHT T-STEP: Nkwụrụ nwa ahụ na-aga n'aka nri. Nkwụrụ nke ọzọ na-agba gị elu iji bido ya. Nkwụrụ nwa ahụ na-aga n'aka nri ọzọ. Nkwụrụ nke ọzọ na-aga n'ihu, na-etolite n'ihu nkwụrụ nwa ahụ, ụzọ eriri ya na-ele anya na akụkụ ekwuru (na-eme ihe dị ka bar oru). Ogo mmadụ gaa n'ebe nkwụrụ nke ọzọ. LEFT T-STEP (ịgbagharị): Nkwụrụ nke aka ekwuru na-aga n'akụkụ ekwuru. Nkwụrụ nke ọzọ na-agba gị elu iji bido ya. Nkwụrụ nke aka ekwuru na-aga n'akụkụ ekwuru ọzọ. Nkwụrụ nke ọzọ na-aga n'ihu, na-etolite n'ihu nkwụrụ nke aka ekwuru, ụzọ eriri ya na-ele anya na akụkụ nri. Usoro a na-agbanwegharị, na-agbanwe n'etiti nwa ahụ na aka ekwuru. Nsona bụ usoro ịgaba n'akụkụ abụọ, ebe nkwụrụ nke etolite na-eme ihe dị ka T na njedebe nke ọ bụla.	SLIDE. Igwe ahụ na-aga n'ihu, ma ụkwụ nke na-eso ya adịghị emetụ ala - ọ na-agba elu n'elu ihu igwe. Ihe niile gbasara ịgba elu nke ụkwụ nke na-eso. Ụkwụ ndị na-erubebe na-aga dị ka mmadụ na-eje ije. Ụkwụ ndị na-agba elu na-adị ka ịgba elu. ỊKWATA ỤTA NA MPEMPE. Mgbe ụkwụ na-agba n'ihu, ụta ahụ na-agbanwu - nke a bụ "T" bar. Ọ dịghị mma ịkwata ụta ahụ, ọ ga-adị ka ị na-ebu onwe gị. Mana mgbe ị kwatara ya, ọ na-adị ka ihe emere n'ime echiche.	Ihe omume a na-eme nwayọọ, na-agba ọsọ nke ọma, site n'akụkụ. Ahụ adịghị atụgharị elu ala – enweghị mmebi. A na-etinye ibu ahụ n'usoro oghere, ọ bụghị n'usoro ụkwụ. Aka adịkarịrị ma ọ bụ na ha na-agba ọsọ n'akụkụ nke ụkwụ nke na-aga n'ihu. Site n'ebe anya: onye na-enwegharị akụkụ, dị ka mmiri, ụkwụ adịghị apụta nke ukwuu site n'elu ala.

X-Step – Ogochukwu.

Usoro usoro.	Ebe teknụzụ kachasị mkpa.	Ọ bụkwanụ na ọ jikọtara ya na T-Step.
Malite site n'ịkwụ otu ụkwụ: Beat 1: Nwa ọtụtụ nwere ike ịgafe nwa nke abụọ (n'ihu) - ụkwụ abụọ dị na usoro X, nwa ọtụtụ nwere ike. Beat 2: Nwa abụọ na-agba gaa n'akụkụ aka ekwuru - ụkwụ ahụ adịghị na usoro, kwụrụ nnukwu. Beat 3: Nwa abụọ nwere ike ịgafe nwa ọtụtụ (n'ihu) - usoro X, nwa abụọ nwere ike. Beat 4: Nwa ọtụtụ na-agba gaa n'akụkụ aka nri - ụkwụ ahụ adịghị na usoro. Usoro a na-eji ụkwụ ndị na-agafe edebe X dị n'elu ala.	Ọ dị mkpa ka CROSS ahụ bụrụ otu e mere ya n'eziokwu - ụkwụ na-agafe dị elu ga-abanye nọmba, ọ bụghị n'akụkụ ya. Cross nke dị nnọọ adịchaghị mma na-adị ka oji. Cross nke ziri ezi na-emeputa akara X nke ịhụrụ. Ụkwụ "OUT" ahụ ga-abụkarị oke - ọ dịkarịaaka ka ọ bụrụ oke ụkwụ. Otu dị iche n'etiti akara X na ụdọ dị nkọ ga-eme ka anya gị mara ihe dị mma.	X-Step na T-Step nwere ike ejikọta n'otu usoro. T-Step na-enye mmegharị akụkụ. X-Step na-enye ihe atụ vidiyo nke ọdịnala. Onye na-agba egwu nke ọma na-agbanwe n'etiti ha, dabere na oghere dị na ụda egwu.

The Running Man (Ụdị Elektronikụ / Ụdị Ndọtaghachi).

Dị iche na "Running Man" nke hip-hop dị n'afọ ndị 1980 dị ka ederede na nkebi 8.2. "Running Man" nke shuffle bụ ụdị ọrụ ahụ a, nke na-agba ume, na-agafe, na-eme ihe omume zuru ezi.

Ụdị egwuregwu "Shuffle Running Man".	Kedu ihe na-echetara ya ka si na ụdị hip-hop?
Nkwụrụ nwa ahụ na-agba elu (n'okpuru - n'okpuru ọkpu), akara ya weliri elu, ebe ụkwụ nke abụọ na-adịgharị azụ n'elu nkwekọ. Ụkwụ nwa ahụ na-etinye ala site na ụzọ, ebe ụkwụ nke abụọ na-agba elu otu oge. Ụkwụ nke abụọ na-etinye ala site na ụzọ, ebe ụkwụ nwa ahụ na-agba elu. Omume "ihe ọkpụrụhe-akara" a na-eme ka ịgafe ahụ dị: ihe ọkpụrụhe na-etinye ala kpamkpam, wee gaa n'ihu ruo akara mgbe ibu ahụ na-agafe, ebe ụkwụ nke ọzọ na-agba elu.	Hip-hop Running Man na-elekwasị ụkwụ elu wee gaa n'ihu. Shuffle Running Man na-eme mgbanwe ahụ ka ọ dị ala ma dị mma - ịkwanye bụ nnọchiteanya ala, ụkwụ na-adị nso na nkpuru, imechi ụkwụ na ụkwụ na-emeputa igwu ruo naanị, ọ bụghị ịgbapụ. Nsona: Hip-hop Running Man dị ka onye na-eme egwuregwu ma na-ebu ike. Shuffle Running Man dị ka ahụ na-adọpụta site n'ike - ije gaa n'ihu na obere mgba ọchịchị. Ala bụ ihe eji eme, ọ bụghị ihe ngbochi.

Oge ọsụ ụkpọ oku maka ihe omume atọ a: 128-160 BPM. T-Step na X-Step dị mma karị mgbe ha na-arụ n'oge 130-145. Ihe omume "Running Man" arụkwaa n'ime oge ọ bụla, mana ọ na-esighị mma ịrụ ya karịa 155 BPM - ọ ga-adị ka ị na-agba ụkwụ, ọ bụghị iji ụkwụ gị.

DnB — Okwu nke mmemme Drum na Bass.

DnB / Jungle footwork UK — jungle si na ọdịnala sound system pụtara, 1992-1994, Drum and Bass guzoro, site n'afọ 1994.

Ọdịna nke 3 nyere iwu dị mkpa maka DnB: gaa na egbe ọkpụkpọ nke oge ọkara (ihe echiche nke 80 BPM), ọ bụghị egbe ọkpụkpọ zuru oke (160–180 BPM). Nke ahụ bụ ụzọ. Lee akwụkwọ okwu zuru ezi.

Gaa.	Nke a.	Mmalite / ozi omume	Mgbe ọ pụtara.
The Jungle Skank.	Tọgide n'ụkwụ aka nri. Tọgide ụkwụ akwụkwọ ahụ na-agba elu wee si n'ihu (ịgbaji ala na-aga n'akụkụ abụọ nke ọdịda anyanwu). Ọtọ mụọ ụkwụ akwụkwọ ahụ na-agbachi gaa n'etiti. Tọgide n'ụkwụ aka ekwensu. Ụkwụ aka nri na-agba elu wee si n'ihu (na-aga n'akụkụ ọdịda anyanwu). Ọtọ mụọ. Igosiputara nke ukwuu — ahụ dị elu na-agbachi azụ ka ụkwụ na-agba elu, na-emeputa ịzigarachi. Nke a abụghị iji otu ihe.	Ọrụ "skank" bụ usoro ije na egwu reggae na dancehall nke jungle jiri tupu ọ jọọ ya na usoro egwu ndị ọzọ site n'ịkwakọta ụda egwu na ihe ndụ. Mgbe jungle kwadoro usoro "skank", ọ debere ekele maka mmalite ya na obodo ndị mmadụ Caribbean nke bi na London.	Mgbe ụda bass dị nnọọ, ma akụkụ nke "breakbeat" na-agba ọsọ mana ọ bụghị n'ebe eji ike karịa. "Skank" na-agbanye ume – ọ bụ maka oge ndị dị n'etiti ihe omume, yabụ ka ọ bụrụ maka mgbe ụda na-adị elu.
Akwụkwọ ihe omume nke DnB.	Dị ka e kwuru na Nkebi nke 3: gaa n'ihu na ịkwụ ụkwụ n'etiti oge. Tupu ụkwụ nri gaa nọpụrụ ígwè nri (na ọkwa ọ bụla abụọ nke ihe atụ ngwa). Tupu ụkwụ aka ekpe	Usoro a na-ejikọta ọganihu dị ike nke egwu gabber na ụdị egwu DnB. Isiokwu bụ "half-time feel": DnB bụ egwu kachasị ngwaahịa n'ime akwụkwọ ntuziaka a,	N'oge niile - usoro DnB bụ usoro ije ọkacha mma maka onye ọ bụla nke chọpụtala ụkpụrụ oge ahụ.

	gaa nọpụrụ ígwè nri na ọkwa ọzọ n'etiti oge. Ahụ na-aga n'ihu ntakịrị site n'ibu ụkwụ, wee laghachi azụ na ebe osisi. Tinye ihe dị ka ịkwụ ụkwụ ike na ibu ụkwụ ọ bụla - ụkwụ ahụ ga-erute, ọ ghaghị ịtapu.	mana ọ na-adịkarị mmetụta kacha dị elu mgbe ị na-agba ya nwayo.	
DnB Headnod.	Ọ bụghị igbagharị isi na-enweghị atụ nke a na-akpọkarị "ihe mgbaara" dịka ederede n'Ụdị 5. Ihe omume "headnod" nke DnB bụ iji isi gaa n'ihu na igosi mmadụ ala, tupu ọ kwụsị ihe dị mkpirikpi, wee laghachi. Ọ na-agba ọsọ. Ọ na-ebu ibu. Ọ na-esote akara ụda dị nta, ọ bụghị "breakbeat". Mgbe ejikọrọ ya na usoro ije DnB, ihe omume "headnod" na-eme ka ahụ niile gaa n'ihu na-echetara mmadụ banyere akara ụda nke agba ọsọ.	Ọdịiche dị n'ụdị mmepụtara egwu DnB - ụda bass dị ala nke na-adị n'ime ahụ, yana ọsọ elu nke breakbeat nke dị n'elu ya, na-emepụta atụmatụ abụọ. Ịgbagharị isi na-eme ka ịghọta ụda bass dị ala.	N'oge mgbe egwu na-agba nnukwu ọsịsị na mgbe egwu na-aga n'ihu.
Ọkpụrụ ọkpụrụ.	Igwe egwu DnB na-adịkarị mgbe ọ na-agba ume na-agbanaria. Mmiri nke ahụ bụ nke na-eso mmụọ egwu a — na-ebido n'azụ, na-agafe azụ, wee si na akpụkpụ ụkwụ pụta — na-egosiputa ihe yiri ya n'ahụ. Ọ bụghị ịgba ume ahụ dum dị ka nke hip-hop. Ọ bụ nnukwu mmegharị, nke doro anya, site n'azụ wee si na ya gaa elu.	Igwe na egwu DnB nwere ụda bass nke dị iche, ọ na-agba ọsọ ma na-agbanarị, karịa ụda bass square-wave nke techno ma ọ bụ ụda "four-on-the-floor" nke house. Ọdụ "roll-through" bụ nnweta ahụ nke ahụ nwere mgbe ịchụrụ ụda a.	Mgbe ụda bass na-agba elu. Ọ bụghị n'ibu ụdụ ọ bụla - mgbe ụda bass ahụ si agba elu ma gaa n'ihu.

Hakken na Muzz.

Hakken bụ ụdị egwu Dutch gabber/hardcore nke etụgharịrị na Rotterdam, na ngwá ụbọchị mbụ nke 1990. "Hakken" pụtara "ịkwapụta" ma ọ bụ "ịgbaji" n'asụsụ Dutch.

Muzz UK - Nkwekọrịta nke ndị India na Pakistan dị na Britain, yana ọdịnala egwu ụlọ, na-ejikọ ya na egwu "hardcore" - site n'afọ 2000 ruo taa.

THE CENTURION - Anya bụ ihe eji eme ihe. Ufọdụ ihe ndị ọzọ abụrụla ihe ngosi.

Hakken bụ otu n'ime ọkpụrụ ọkpụrụ nke na-abụta oke ahụ kacha elu na akwụkwọ ntuziaka a. Na-agba gabber na hardcore (150–220 BPM), hakken dị ogologo adịghị dị iche na ịgba ọkpụrụ ọkpụrụ ike dị ukwuu. Ọ bụkwa, n'oge kacha mma ya, otu n'ime ọkpụrụ ọkpụrụ nke na-adọta anya kachasị – ngwa ngwa na ntakachi obi nke ịgba ụkwụ na-agbanwe agbanwe na ọsọ na-mepụta ọdụnwu dị ka akara, bụ nke na-egosiputa ike mekanik nke egwu ahụ.

``` Ị nọghị naanị. Ọrụ a na-enyere otu aka. ```	Ụdị ahụ.	Ụdị ndụle teknuzu.
Basic Hakken	Dị n'elu ụkwụ gị, jide ụkwụ ndị ahụ ka ha dị oke elu nke ihe dị ka obere ọkpụrụhe. Na mgbidi ọ bụla nke egwu "kick-drum": kpọghee ụkwụ aka nri wee pịa ya elu, na otu oge, bulie ụkwụ akpaka gburugburu iji jide ibu. Na mgbidi ọzọ: kpọghee ụkwụ aka ekwuru, wee tọtaa ibu gaa n'akụkụ aka nri. Ịkpọghị ahụ a na-agbanwe agbanwe nke ọma na egwu "kick drum". Oke elu ịkpọghị ahụ: dị ka oke elu ụkwụ ruo oke elu nkụnwa na usoro kacha mfe. Ịkpọghị ahụ bụ n'ihu, ọ bụghị n'akụkụ. Nkụnwa na-erube, ụkwụ ala na-etolite, ụkwụ na-agba elu, wee ụkwụ bịa laghachi dị ka ibu na-agbanwe.	Ubu ahụ: na hakken dị mfe, ọ na-adịkwa n'ebe ọdịnụ - aka adịwanye ala ma ọ bụ na-agba ntakiri obere ihe. Ihe omume a na-eme karịa ihe ndị ọzọ bụ naanị n'okpuru ụkwụ. Ọ dị iche n'etiti iji ụkwụ ike wee jikwaa ubu ahụ, nke bụ ihe na-apụtara mgbe anya na-ele hakken. Nke a bụ ihe isi ike nke oge: Hakken dị mfe na 160 BPM bụ ọrụ ume. Na 180 BPM, ọ bụ ọzụzụ ahụike. Na 200 BPM, ọ chọrọ nkwụsi ike ahụike zuru oke. Ejila ịgbalị hakken ngwa ngwa na-adị ogologo oge ma ọ bụrụ na ị nweghị nkwụsi ike.
Hakken dị elu (kicks dị elu).	Ọkpụrụkpụ na-erubeghị elu ruo ọkpu ma ọ bụ karịa. Ihe ndụ nke	Ahụ nwere ike ịgbanarị azụ ntakịrị ka ikpe ahụ na-aga n'ihu

	ụkwụ na-agba n'ihu, wee gaa n'ihu ruo ọkpu ma ọ bụ karịa. Otu a na-agbaji ya ngwa ngwa - ụkwụ ahụ ga-agbachi azụ wee bido iji kwado ịgbaji nke ọzọ. Nke a chọrọ ike nke akpụkpụ dị n'etiti afọ yana itinye aka nke ngwa ngwa nke muscle.	- nke bụ otu ụkpọ obi dị iche na "jungle skank" mana ọtụtụ karịa. Ọ bụrụ na agbana adịghị, ikpe dị elu ga-eje ije ahụ dum n'ihu, ma mgbaahụ ga-adị oke. Nkwụnye: ụdọdị hakken olema ka nkwụnye ndị ahụ na-agbanarị n'ihu nke ọzọ site n'ikpe (dịka nkwụnye nke onye na-agba). Ụfọdụ na-echekwa nkwụnye ndị ahụ. Uru abụọ a dị mma.
Muzz - ụdị nke UK.	Ọ na-ejikọta usoro ịkwụsị ụkwụ nke hakken, mana n'oge dị iche iche na-agbanwe agbanwe yana ọdịmma dị iche. Muzz music (ihe nkiri hardcore/nke a pụrụ ịghaba nke UK nke nwere mmetụta South Asia) na-emeputa ebe ebe ụkpụrụ ịkwụsị ụkwụ nke hakken zute usoro mmadụ nke Bhangra nke ndị South Asian diaspora na-eme ná klọb. Akụkụ Bhangra: Ụfọdụ n'ime ọkpụkpụ muzz na-agbanwe ahụ, ihe a adịghị na hakken dị ka ọ masịrị – obere itinye akpụkpụrụ anya nke na-egosi mmadụ aka Bhangra, mana na-ejikọta ya na ịkwụsị ụkwụ bụ isi.	Ụlọ ọkpụ muzz bụ ebe nwere oge ya nke ụwa. Egwu ahụ nwere ihe ndị sitere na egwu India (ịgbo tabla, usoro abụ, maịskiri site na egwu Bollywood maobụ Punjabi). Ihe egwu a pụtara site n'ime mgbanwe ahụ abụghị naanị egwu hakken, ọ bụghịkwa naanị bhangra. Ọ bụ ihe atọ dị iche, nke doro anya na obodo ndị ahụ na mmemme ndị ahụ.

Nkwadebe ahụ maka hakken: Ọ bụrụ na ị chọrọ inajikwa hakken n'oge dị elu, nkwadebe ndị a belata ihe ọghere: mgbakwunye ụkwụ tupu mkpebi (ịgba ụkwụ elu ugboro ugboro na-ebufe ụkwụ), mmepụta ọkụ nke ụkwụ na akpụkpụ (ụkwụ nke ịbụrụ nwere nrụgide dị ukwuu site na iji ya), yana njikwa ihe eletriki (hakken na-emefu potasium na magnesium ngwa ngwa site na mmiri ozuzo mgbe ọ na-arụ ọrụ ike). Ihe nduzi ihe eletriki nke Recovery Kernel dabara adaba.

Dubstep Movement Vocabulary

Ịgba egwu dubstep. Dubstep nke UK sitere na South London, 2001-2006; mgbasaahịa zuru ụwa ọnụ site n'oge Skrillex, bụ nke a na-akpọ "brostep", 2010-2014.

Ụdị egwu Dubstep mere ụkpụrụ okwu ya pụrụiche n'ihi na ọ kere egwu nke usoro ndụ ọ bụla adịghịzi dị njikere iji zaghachi. Oké obere ụda, ụdị egwu "half-time", oke

ụda bass na-abịa mgbe ọtụtụ oge enweghị ya, ihe ndị dijital na-agbagharị – ihe niile a chọrọ omume ahụ dị iche.

Gaa.	Kedu ka esi eme ya?	Kedu ihe ọ na-azụlite n'ihe nkiri ahụ?	Nke ahụ dị mma.
The Drop Lock.	N'oge na-eto eto (oge egwu na-amụta ike wee ruo mgbe ọ ga-agbaji): nọgide n'ime mmekọrịta ahụ – aka gbanye, ahụ gaa n'ihu, maachibido. N'oge ziri ezi nke agbaji: akụkụ niile nke ahụ kwụsị na otu oge. Mgbe ahụ: tọghee n'ime usoro mmekọrịta ọ bụla egwu ahụ chọrọ.	Ụtụtụ bass ahụ. Oghere nke na-abịa tupu ya. Oge dị mma nke mmefu ike kachasị ukwuu. "Drop lock" bụ ahụ na-agba ume n'ihi oghere ahụ tupu mmefu ike ahụ.	Dị ka foto e chụpụrụ n'oge ọkụ nke kachasị, ahụ na-adị n'ọhịa nke ga-agbaji ya. Mgabe wee gbajie.
The Wobble.	Ụda "wobble bass" (ụda dị iche na eji eme egwu dubstep) na-agba ọsọ nke ukwuu - ọ na-agbaji n'ụzọ zuru oke, ma na-ebu ụzọ ọdịnihu doro anya. Gaa ije ije, gbaa aka, ma ọ bụ kpọọ ahụ niile gị n'otu oge, mana jikwaa ya na ọsọ nke "wobble". Nke a abụghị na-agba ụda izu; ọ na-agba na "frequency" nke wobble, nke dịkarịa oke mgbe ọ ga-adị ngwa karịa ụda izu, ma na-agbaji n'otu eziokwu ya.	Ịmodụlụ nke LFO (Oscilator nke Ugwuọrụ Nwayọ) na-emepụta ụda "wobble bass". Wobble bụ ụda emepe site n'ịgbanaga ihe eji edebe ụda na ọkwa dị mma. Ahụ nwekwara ike ịgbanaga na otu ọkwa ahụ.	Ahụ na-adị ka ọ na-egbaji – mgbanwe ngwa ngwa mana nke nwere ụkpọ, nke na-emetụta ahụ ma ọ bụ aka, yana na-esote ọkwa mgbanwe ahụ. Site n'ebe anya: onye na-echekarịta egwu na ọkwa dị ala karịa ihe ndị anya na-ahụ.
Ebe mmebi ahụ.	Ebe egwu ahụ nwere ihe mmetụta dijitalụ – ụdị mgbagwoju, mgbanwe, ma ọ bụ nje – ahụ na-agbagwoju ya. N'oge ije: kwụsị. Mgbanwe. Kwụsie ike n'ebe ịchara. Jee gaa n'ihu. Ahụ na-egosi mmetụta dijitalụ a.	Ọdịnihu dijital nke mmepụta egwu dubstep – ihe ndị emepegharị eletrọniki na-eme ka pụtara n'ihu dịka akụkụ omume. Ihe mgbagwoju anya, imegharị, ịkwapụ - ụfọdụ oge, egwu ahụ	Ọdịnihu ahụ kwesịrị ekwesị. Ihe mgbagwoju anya ahụ zuru oke. Ndabara nke ọzọ ahụ dị mma. Oge ịgafe na-agbanwe ngwa. Nkọwa "glitch dance" bụ ihe kacha sie ike

	Nke a chọrọ ọganihu ngwa – nje ahụ ga-achọpụta ya (site n'ịnụ ihe egwu) ma ọ bụ mee ya ozugbo eji ịtụrụ ya.	na-eme ihe ndị na-adị ka ọmume. Ahụ na-atụgharị ya.	teknologik n'ime okwu dubstep, n'ihi na ọ chọrọ njikwa ahụ dum n'oge nke ihe mgbagwoju anya dị ukwuu.
Ekele Krump.	Ụda egwu nke Dubstep, nke na-adị oke ike, kpasụrụ Krump – ụdị egwu siri ike, nke na-agbaso ahụ, na-agba aka n'elu ala, si na South Central Los Angeles – ka banye n'ime ụdị egwu eletrọniki. Ọkpukpu (mgbawa azụ nke na-adị oke ọtụtụ mgbe na ụda egwu), iji aka eme ihe (siri ike ma dị ukwuu), ịgba aka n'elu ala, nke na-esote ụda egwu. Akụkụ Krump na-agba egwu Dubstep wetara usoro mmegharị siri ike kachasị na hip-hop n'ime ụdị egwu eletrọniki.	Ihe mgbagwoju anya nke ọtụtụ egwu dubstep - ụda bass dị ukwuu, ụda kick mebutara, na-agbadata n'oge. Egwu a na-atọ ọchịchịagha ahụ. Azụmahịa krump dabere na otú e ji ya eme.	Onye siri ike, dị ọtụtụ, na-adịgide. Ahụ adịghị na-efegharị – ọ jikọrọ. O kwesịrị ka mmerụ ahụ bụrụ nke zuru ezu.

Clog na Irish Step: Egwu ụda ndị Igbo nke adịghị apụta n'elu ala.

Clog dance: Obodo ndị ochie nke Bekee, ebe ụlọ ọrụ dị – site na afọ 1700 ruo taa; Igbo irish: Ireland, site na afọ nke 17 ruo taa.

THE CENTURION - Egwu ụkwụ kachasị ochie na ịkpọ egwu n'oge a. Ọ adịghị apụ. Mana ọ gbanwere uwe ya.

Ọkpụrụkpụ nke ịgba egwu clog na ụdị ọkpụrụkpụ Irish abụghị ihe omume ochie. DNA ha dị n'ime usoro mmeghari afọ nke ụdị egwu eletrọniki ọ bụla na akwụkwọ ntuziaka a. Usoro "heel-toe" nke Melbourne Shuffle jikọtara n'aka ya na usoro "heel-toe" nke ịgba egwu clog. Ọkpụrụkpụ nke Hakken, nke bụ ụdị mmeghari afọ dị ngwa, bụ otu echiche ahụ na-adịkarị na ụdị ọkpụrụkpụ Irish, ebe usoro mmeghari afọ dị ngwa nke ukwuu - ike site n'afọ, ngwaahịa site n'ihe ndị ahụ, ahụ elu siri kwụsie ndụ iji nye afọ arụ ọrụ kachasị.

Ọtụtụ usoro ọkpụrụọkpu abụọ a nwekwara otu ihe na ndụmọdụ nke egwu eletrọniki gbasara ụda: ha bụ ụda nke na-agba. Ahụ nke onye na-agba egwu bụ ngwaọrụ nke mepụtara ụda site na ịgbagharị ya n'elu ala. Nke a abụghị ihe oyiyi naanị na usoro ọkpụrụọkpu Igbo - akpụkpụ ndị osisi nke onye na-agba egwu ji bụ ngwaọrụ ụda. Ala bụ drum. Ahụ na-egwupụtanya ya.

Omenala.	Ihe omume ahụike kachasị mkpa.	Kedu ihe ọ na-enye onye na-agba egwu eletrọniki n'ụdị oge a?
Ụta Northern English clog.	Ọkpụ nke a nwere ụkwụ osisi na-akwatu elu, na-eme ka ọbụbụ ya dị. Ya mere, ịgba egwu a bụ ihe omume nke na-emetụta ụda – usoro ọ bụla bụ mmetụta. Ụdị egwu ahụ bụkwa ụda egwu ahụ. Ihe ndị a bụ okwu: * Igi osisi abụọ (ihe ndụ nke na-agbanwe ngwa ngwa n'etiti ụkwụ elu na ụkwụ ala) * Ịgbaji (ịdaba oke ibu) * Ụda (ịkwatu ụkwụ elu, mana ịhapụ ụkwụ ala ka ọ dị)	Nkwụsihe dị n'etiti ụkwụ na nkọwa: ikwụsihe nke na-ebu ụkwụ site n'okpuru, wee gaa n'ihu ruo n'elu ụkwụ, ma ọ bụ ịbụta site n'elu ụkwụ wee jikwaa mgbe okpuru erubere, bụ otu nkà ahụ kpebiri na Melbourne Shuffle nwere ike igwu egwu. Ọdịnala clog zụtewo nke a kemgbe narị afọ. Nkọwa a na-agbanwe ozugbo.
Ụmadụ Irish.	Ahụ dị gịgị n'okpuru na ahụ dị ike n'elu bụ ihe ndụmọdụ nke ọkpụrụkpu a. Aka adịghị anya n'akụkụ - ha anaghị enwe mmadụ. Ihe niile metụtara mgbanwe sitere n'okpuru ụkwụ gaa ala. Uku ahụ na-eme ihe	Ọdịmma nke ịkewa ahụ: ọ bụ ikike inye akụrụ elu na akụrụ ala iji mee ihe dị iche n'otu oge. Nke a bụ otu onye ọrụ ugbu a chọrọ maka: hakken (afọ na-arụsi ọrụ, ahụ elu na-achịkwa), ịme ụdị (aka na afọ na-eme ihe

	omume dị ngwa, nke ọma, nke ịkpọ nkụ, ịgbapụta, na ịdọpụta, ebe akụkụ ahụ na-adị njikere ma dina elu. Ahụ yiri ka ọ dị nro n'elu, mana ụkwụ ahụ na-eme ihe ndị emezugoro n'okpuru.	dị iche n'otu oge), na "dubstep glitch" (akụrụ ala na-aga n'ihu ebe ahụ elu na-adighi). Usoro Irish step bụ ihe atụ nke ọma maka nkewa a.
Ntụgharị na Egwu Elektronik.	Na mkpebi na egwu techno, lelee ụkwụ onye ọ bụla na-agba ụkwụ ngwa ngwa – ha nwere ike ịgba ụkwụ dị ka ndị na-egwu egwu clog, mana ha na-eyi akpụkpụ. Ahụ onye ahụ kpebiri iji gaa mkpebi nke 2024 nwere mmekọrịta na ọdụnwa nke ụlọ ọrụ percussion nke afọ 300, ma oghere ka ọ maghị ya.	Mgbe ịhụ ụta ọsọ na-agba n'elu egwu eletrọniki, ọ bụ otu usoro ahụ na-adịkarị na ịgba clog. Mgbe ịhụ ahụ elu siri ike mana afọ dị ike na hakken, ọ bụ usoro Irish step. Ịmatakwa nke a adịghị emetụta ụdị ndị a; ọ bụ naanị ịmata zuru oke ihe omume rhythmic nke mmadụ ha nwere.

Ọ bụrụ na ị chọrị ilekwasị anya ma ọ bụ mụta ụkpụrụ "shuffle" nke ọkpụkpụ: lelee vidiyo ndị agha n'ogologo ụlọ na vidiyo nduzi Irish step, pụrụ iche maka usoro "heel-toe" na njikwa nke oge ọkpụkpụ na ala. Ụzọ ọkpụkpụ a, nke ndị agba egwu omenala kọwara kemgbe narị afọ iji kwalite ahụmịhe ndị a pụrụ iche, nwere ike ịdị mma maka ụkpụrụ ndụ egwu eletrọniki. Nke a abụghị ọzụzụ dị iche naanị ka ị na-agba egwu – ọ bụ iji otu isi iyi.

Ụdị abụọ nke ndị mmadụ na-eji, mana ha adịghị akpọrọ aha.

THE CENTURION — Ụfọdụ mmadụ bụ obara. Ụfọdụ mmadụ bụ osisi. Uru abụọ ahụ ziri ezi. Ọ dịghị otu ọ bụla emezughi.

O nọ na ụlọ ọkwụ gị niile. Obodo adịghị akọwapụtara ha. Ha ejekwa ya na akwụkwọ ntuziaka ọ bụla. Mana ha dị n'ezie dị ka T-Step na Electric Slide - pụrụ iche nke mmadụ na-eme mgbe egwu na-egbu, nke na-apụta na ebe dị iche iche, kemgbe afọ ole na afọ ole, na akụkụ ụwa dị iche iche, ya mere ha bụ ihe atụ ndị ahụmahịma nke mmadụ.

Ha pụtara nke ọma mgbe onye na-agba n'ụlọ maka ihe dị elu – n'akwụkwọ, platform, igwe agba n'ụlọ, ma ọ bụ podium. E ji elu pụta, yana anya ndị mmadụ niile nọ naanị ya, ndị mmadụ na-aghagharịkarị na otu ụdị abụọ a. Ọ bụghị site n'ịchọpụta – kama site n'ime omume. Egwu ahụ na elu ahụ jikọtara dị ka ha na-egosi ihe banyere otú ahụ ga-adị n'ụwa.

Agbama.

NA ELU - Ụfọdụ mmadụ na-eto n'oge egwu na-aga elu. Ha na-agba ọsọ. Ha na-atụgharị. Ha na-apụpụte ọkụ.

Ọkpụrụkpu "Bonfire" nke onye na-agba nkwụnye na igwe onyonyo bụ ihe omume ahụ dị mma ma pụrụ ịmata. Ahụ na-atọpụtara elu yana ọdịda. Aka na-erute. Ebighe na-abawanye na-kpalata. Ihe omume a nwere ntụzi nke elu – ọ bụ ihe na-agba elu, na-achọ ịbụ elu karịa igwe onyonyo ahụ. Ahụ na-anwa ịbụ nnukwu karịa ọnụnọ ya.

Ụdị ahụ.	Mgbanwe ọkụ. Ije ije. Igwu egwuregwu. Ịkwanye. Ịtụgharị. Ịgbasa. Ịgafe. Ịkwụpụta. Ịkpọchie. Ịkwagba. Ịsụ. Ịgba. Ịkpara. Ịchụ. Ịgbanwe. Ịdịte. Ịtụgharịa. Ịgbakwunye. Ịpụpụta.	Ụkpụrụ nke ọkwa dị elu.

	Ịkpọ. **Ịga.** **Ịbata.** **Ịkwụ.** **Ịsụba.** **Ịkwa.** **Ịgba umu.** **Ịgbanara.** **Ịchere.** **Ịtụgharị.** **Ịgbasa.** **Ịkwụpụta.** **Ịkpọchie.** **Ịkwagba.** **Ịsụ.** **Ịgba.** **Ịkpara.** **Ịchụ.** **Ịgbanwe.** **Ịdịte.** **Ịtụgharịa.** **Ịgbakwunye.** **Ịpụpụta.** **Ịkpọ.** **Ịga.** **Ịbata.** **Ịkwụ.** **Ịsụba.** **Ịkwa.** **Ịgba umu.** **Ịgbanara.** **Ịchere.** **Ịtụgharị.**	
Ọ bụrụ na ịgafe, jide n'ihu. Aka erule elu karịa ịdọpụta ya n'akụkụ ahụ. Sternum ga-erube - igodo ga-emeghe na ndị mmadụ. Nkwa ga-eri. Ogo ga-agbanwu na akara ụkwụ, dị ka ahụ ga-apụ. Mepụtara: oghere ahụ bụ nke kachasị. Aka erule, ụkwụ nọrị elu karịa ihe ụlọ ọrụ na-akwado, ahụ dum ga-agbanwu.	THE REACH: otu ma ọ bụ abụọ n'ime aka na-agba elu zuru oke, mkpịsa dị ka ha na-atanye ihe na-ebufe site n'elu. Aka ahụ adịghị sie ike — enwere obere iji gaba site n'ebe ọkpụkpụ ruo ebe ọtụtụ aka, dị ka aka bụ osisi na-agbaze na njedebe. THE SPARK: mgbanwe ngwa ngwa nke aka abụọ si n'etiti — mkpịsa na-ịpụpụ ma na-akwụsịgharịa ugboro ugboro, dị ka ọkụ na-apụta site na ọkụ. Iji dị elu, iji dị ukwuu n'aka, ebe ahụ ya bụ nke uwe adịghị ike. THE SWAY: ahụ dum na-	Ọkpọkọ ndị na-agba nkwụnye bụ ihe ngosi nke anya. Ndị mmadụ dị n'okpuru ha na-ele elu. Ike ọkpọkọ ahụ na-apụtara site n'ebe ọ na-eji, tupu ike ọkpọkọ ọzọ pụta. Ndị na-agba ama ebe ahụ na-enweta ike ha site n'onye dị elu. Nke a na-emepụta ụkpụrụ: ị gbasela ihe ngosi ahụ. Ọ bụ ihe ọ bụla ị na-eziga site n'okpuru – enweghị mmetụta, agba nkwụnye, obi ụtọ zuru oke, jikọrọ aka – ga-agbanarị ndị mmadụ gbara gị. Ọkpọkọ "Bonfire" nke na-eziga ike dị ukwuu – ọ bụghị naanị ihe atụ – na-etinye ụlọ ahụ

	agba aka ekpe na aka nri. ụkwụ – ọ bụghị ụkwụ. Nkọwa zuru oke nke ahụ dum na-agba n'ihu na azụ, dị ka ọkụ na-agba n'ikpuru ikpere. Oke ịgba n'ihu na azụ na-abawanye site n'ike egwu anya.	n'ihu. Okpọkọ "Bonfire" nke na-agba nkwụnye ka ndị mmadụ chere ka ọ tinye ha n'ihu, mana ọ naghị emetụta ha.

Akwụkwọ ahụ na-agbadata: Agha nke pụtara nke kachasị ike n'ime ihe omume Bonfire dancer: aka abụọ weliri elu ruo ọkwa kachasị, wee gbadaa mgbe ụda egwu na-ebutere – a gbachara ala nke jikwara, nke na-abata mgbe bass na-agba. Ndị mmadụ nọ n'okpuru na-anụ ya dị ka akara agbazinye nke onye nduzi. Ọ bụ ume otu.

Anyanwụ: Anyanwụ onye na-agba Bonfire dị mkpa. Anyanwụ na-ele ndị mmadụ anya, na-ekpali anya ha, ma jiri ọchịchị ọcha—nke a na-emeputa ike zuru ezi. Ihe atọ: ịmanye anya n'ime mgbe ịnọ na ezinụkwu n'ebe ọha bụ oghere. Ị dị na igwe ahụ. Gaa n'igwe ahụ.

Ụdị osisi.

NA ELU - Ụfọdụ mmadụ na-adịghị anya mgbe egwu na-egbu. Na-adị n'ala. Na-agba ọsọ elu. Ekwu ụzọ niile si na ezi dị, nke adịghị agbanwe.

Okpụrụkpu "Plant" bụ ụdị ihe dị iche na okpụrụkpu "Bonfire". Ebe okpụrụkpu "Bonfire" na-agba elu, okpụrụkpu "Plant" na-adighi. Otu ibu adịghị, njikọ na ala na-adị gbakunye, ihe ndị dị n'okpuru na-abanye. Mgbe ahụ, site na ihe ndị dị n'okpuru, ahụ dum na-agba nnọọ. Ihe ndị dị ka okpokpo na-emekwa mgbanwe ebe akpụkpụrụkpu na-adịghị anya.

Ụdị ahụ.	Ihe omume na-agbanwe ebe: * Ije * Igwu * Isi * Gbachara * Kpọchie * Wepụta * Tụgharịa * Banye * Pụọ * Nkwụsi * Mgbanwe * Ọdịga	Ebe ọ na-apụta.

	* **Iji** * **Mkpụrụ** * **Otu** * **Ụlọ** * **Ebe** * **Ọnwa** * **Eleghere** * **Igwu egwu**	
Akwụsịrị n'ala: ụkwụ karịrị, ibu dị ala, ụmụrụ ahụ na-agba ọbara nwayọọ. Ahụ jikọtara ya na nkwekome, ọ bụghị ịgbawa ya. E nwere mmetụta nke ibu – onye na-agba Plant dance ahụ doro anya ka o kwesịrị ịnọ ebe ọ nọ, na ọ dịkwaghị nanị ikpuru ga-etinye ya puku. Eji akwa: site n'elu ụmụrụ ahụ, ahụ na-agbanwe agbanwe. Ikpuru ahụ nke enweghị ike ịgbanarị ụkwụ ahụ na-adịkarị mmetụta na ihe niile dị elu karịa ọkpụkpụ. Aka na-etolite n'ụzọ ziri ezi ma gbanwee usoro n'oge a na-agbanwe agbanwe. Isi na-agbachi agbaji wee soro. Nkịta ahụ na-agba ọbara.	THE SWAY: akụrụ na ahụ na-agbanwe n'otu ebe dị ka ikpuru nke a chere. Ọ bụghị mgbanwe dị nkịtị site n'akụkụ ruo n'akụkụ — ọ bụ mgbanwe dị mma na-agafe, enweghị ebe kwadoritara. Mgbanwe ahụ na-agba ruo mgbe ihe gbanwere ya, wee gaa ebe ọzọ. THE WAVE: mmadụ a na-eme mgbanwe nke na-agbanwe site n'otu akụrụ, gafere n'ahụ, wee pụta n'akụrụ ọzọ. Ọ bụ nnukwu ike otu ahụ na-agafe ahụ dum. Ọ bụghị ịgbanwe ahụ (na-agbanwe vertebra ọkwa ọkwa), kama mgbanwe — ike otu ahụ na-agafe ihe dị mma. THE UNFURL: site n'akụrụ nke etinyere ma ọ bụ tọbịa nso ahụ, a na-eme mmadụ ahụ ka ọ gbasaa – dị ka Ụdị anụ ahụ na-ebulite akwụkwọ. Aka na-eduzi, aka nwa na-eso, ụkwụ na-eso aka nwa.	Agbaụmụ egwu nke psytrance, ebe mmanya ahụ nwere ọdịmma ya dị mma na-agbanwe agbanwe. Egwu eletrọniki dị jụọ na nke natural. Agbaụmụ egwu na-ebute ifufe na ememme ndị dị n'ime. Oge ụfọdụ na ememme ọ bụla mgbe mmanya ahụ adabere, na-agbanwe gaa na akụkụ nke dị jụọ ma nwere ọtụtụ ihe. The Plant pụtakwa na ememme ndị nwere nnukwu ike n'oge mgbakwunye - mgbe mmanya ahụ na-adabere, Bonfire nwere ike ịdị ka Plant maka oge dị mkpọrọ, wee laghachi. Ọdịnwo a abụghị nke kwadoro.

Ụdị ife na-adị n'ime ihu igwe ma ọ bụ n'ikpuru ikpuru: Ogo nke ebe a chere echiche na-emetụta ogo nke mmemme ahụ. Ihe ife dị mfe na-ebute nnukwu, ntakịrị, mgbanwe na-enweghị atụpụta. Ihe ife siri ike na-ebute nnukwu mgbanwe na-adịkarị. Oké ife na-ebute ọdịda ihu nke nwere ụkwụ—ọkwa ahụ na-ejikere, ebe ọnụ ọpịpị na-anwalite. Tọọ ihe ife a chere echiche ya na ike egwu anya. Ahịa ahụ adịghị atụpụta ọsọ ịgbagharị—ọ naghịchapuo n'oge ụdị mmemme egwu anya.

Anyanwụ: Anyanwụ nke onye na-agba egwu Plant dịkarịa ọkachamara bụ nke mebiri emi ma ọ bụ nwere ụdị mgbagwoju anya – ha na-eleghachi ihe ọ bụla, mana ha na-enwekarị ihe niile. Nke a bụ ihe dị iche na anyanwụ Bonfire nke na-elekwasị anya. Ufọdụ abụọ ahụ ziri ezi maka ụdị ha.

Protokol nke "Box Dancer".

THE CENTURION — Ị kwadoro ịga elu. Ugbu a, nakwa ọrụ nke gị.

Mgbe ị na-abanye n'otu "dance box", spika, platform, ma ọ bụ podium na ebe ọ bụla:

1. Tọọ ya ka ị mara ụdị onye ị bụ tupu ịga n'ihu. Ọ bụ ụdị onye ị bụ taa? Onye "Bonfire" chọrọ ike mmadụ wee nyakwara nke ya. Onye "Plant" chọrọ oge iji nyocha onwe ya, ma ọ dị mkpa ka a gọzie ya, ọ bụghị naanị ka a jiri ya eme ihe. Ịmata ụdị onye ị bụ ga-agwa gị ma ị ga-agba aka (Bonfire) ma obu imachi anya (Plant).
2. Tupu ịakwụnye onwe gị na ebe ọdụ, lelee ụwa. Ee si nọkwa ike nke ndị mmadụ? Gaa nso ya ma ọ bụrụ na ị bụ "Bonfire" (ike gị na-abawanye ike ha, wee ike ha na-abawanye ike gị). Debe onwe gị n'akụkụ ma ọ bụrụ na ị bụ "Plant" (ị chọrọ oghere site na ike ndị mmadụ iji mee ihe ịchoro).
3. Gọọ n'ihu site na oge ịbụrụ onye. Onye na-agba igwe na-enwe ọghu adịghị mma karịa onye na-adịghị agba igwe. Ọ bụrụ na ịga, ị họọrọ ịhụ anya. Gosi onwe gị n'ụzọ dị omume.
4. GA NA-AMATA MGBAKWU IJI BAA. Onye na-agba igwe na-ebu ụzọ nke ebe ọrụ ahụ dị, bụlịsịla elegharịghị, enweghịzi ihe ọ na-agwa – ha abụwo ihe eji eme ụlọ. Ike nke ịbụ elu na-abata site n'ihe ọhụrụ na uche dị, ma abụọ ahụ nwere oge ha ga-adị. Bịa gburugburu tupu ime ụlọ ahụ kwụsị ịlegharị.
5. Tọọ otu mmadụ. Onye na-agba nkwari akwara nke ọkacha nta n'ime igwe ahụ na-enye ume. Ndị mmadụ abụọ na-agba nkwari akwara n'igwe ahụ, Bonfire na Plant, ma ọ bụ Bonfires abụọ, ma ọ bụ Plants abụọ, na-emeputa ihe oyiyi nke na-atụkwasị ụda, na ndị mmadụ na-ahụ ya dị ka oge okwu karịa ihe nkiri. Akpọrọ otu mmadụ.

Ntuziaka zuru oke: Edetụ na akwụkwọ.

THE CENTURION — Ebe niile dị mkpa maka akwụkwọ nyocha dị ugbu a na akwụkwọ nyocha ahụ.

Ntuziaka maka "Recovery Kernel" ugbu a nwere, na ihe ndekọ ya niile yana nkwenyụ nke ọhịa a:

- Section 0: Nkuzi ebe ọgbakọ na-eme - ihe omume nke ịlegharị elu, CO_2 na oxygen, oge ịsa mmiri, ebe ndị a ga-eri, ụzụ.
- Nsụgharị 1-3: Nkwekọrịta (ịtụgharị ibu, atọ mmepe zuru ụwa ọnụ), mmepe echere (tango, cha-cha, ịgbaji), akwụkwọ nduzi BPM n'ofe ọkwa oge asaa.
- Ụdị 4–7: Problemụ ekwentị, ihe dị mma n'eziokwu, akwụkwọ nduzi ọrụ ahụ na mmalite kalori, asụsụ asiri merie na azụ-azụ.
- Ọkwa 8: Nkwupụta zuru ezu nke Classic Move Library - usoro ije, arịkaivụ nke afọ ndị 1980, arịkaivụ nke afọ ndị 1990, arịkaivụ oge a, arịkaivụ Latin, The Spin, Vogueing na Ballroom, subkọltụ eletrọniki (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, okwu DnB, Hakken na Muzz, Dubstep), Clog na Irish Step.
- Nkebi 8.9: Ihe atụ abụọ nke a tụpụtala aha ha - "Ọkụ" na "Osisi" - yana usoro ọkpụkpụ nke onye na-agba igwe.
- Ụdị 9: Mmetụta nke ịgba egwu na nkwụnye ego site n'amụma ụmụ.

Okwu ọ bụla n'aka ndụ a bịarutere onye otu nwata dị na ụlọ, nwere egwu, mana chọrọ ụzọ iji jikwaa ya. Akwụkwọ aka ndụ a kwụpụrụ ebe ịgba egwu malitere: na oge ahụ mgbe usoro ọkpụkpụ ndị a ghọrọ ihe dị oke mkpa karịa mmetụta zuru ụzọ ha.

Mara usoro ndị ahụ. Mgbe ahụ, ebughee ha n'uche. Mee ihe egwu ahụ na-akpọ gị ime.

— — —

NDỤZI AKWỤKWỌ NTỤZI "RECOVERY KERNEL" - NZU EJI CHETATA YA

[ỊCHỌRỌ ENYEMAKA?]
[GAA NA FINDAHELPLINE.COM]

****NKỌWA:****

AKWỤKWỌ A BỤ NTUZIAKA ZURU OKE MAKA USORO "RECOVERY KERNEL". Ọ DỊ MKPA KA ỊGỤ YA NKE ỌMA TUPU ỊGA N'IHU.

****ISIOKWU:****

* [OTU ESI EBUTE MMETỤTA NA-ADỊGHỊ MMA]
* [NKWỤSI IKE NA USORO AHỤ]
* [ỌDỊMMA ONWE]
* [MAKA NDỊ NWERE ỌRỊA NIILE]

IHE DỊ MKPA:

* [NALOXONE]
* [COMT]
* [DRD2]
* [MTHFR]
* [BLUEPRINT]

OKWU NDỤMỌDỤ:

Ị CHỌRỌ ENYEMAKA? Ọ BỤGHỊ IHE ỌJỌỌ ỊKPỌ MAKA ENYEMAKA. ENYEMAKA AHỤ DỊ, MA Ọ BỤRỤ NA Ị CHỌRỌ YA.

[KPỌỌ MAKA ENYEMAKA]
[GAA NA FINDAHELPLINE.COM]

NKWUPUTA:

ENWERE IKE INWE MMETỤTA NDỊ A:

* [MGBAWA]
* [IHE MGBAGWOJU ANYA]
* [ECHICHE DỊ IZE]

Ọ BỤRỤ NA Ị NWETAKWU OTU IHE, KPỌRỌ MAKA ENYEMAKA OZUGBO. ENYEMAKA AHỤ DỊ, MA Ọ BỤRỤ NA Ị CHỌRỌ YA.

NKWỤSI IKE:

USORO A ANAGHỊ ADỊ MFE, MANA Ọ PỤTALA N'IHE EGWU. Ị GA-ENWE OBI IKE.

ỌDỊMMA ONWE:

Ị DỊ MMA. Ị DỊ MKPA. Ị NWERE IKE ỊGBANWE.

MAKA NDỊ NWERE ỌRỊA NIILE:

USORO A BỤ MAKA ONYE Ọ BỤLA CHỌRỌ ENYEMAKA. Ọ BỤGHỊ NAANỊ MAKA ỤDỊ ỌRỊA ỌKỤAZỤ OTU.

ỊCHỌRỌ ENYEMAKA?

[KPỌỌ MAKA ENYEMAKA]
[GAA NA FINDAHELPLINE.COM]

NKWUPUTA:

ENWERE IKE INWE MMETỤTA NDỊ A:

* [MGBAWA]
* [IHE MGBAGWOJU ANYA]
* [ECHICHE DỊ IZE]

Ọ BỤRỤ NA Ị NWETAKWU OTU IHE, KPỌRỌ MAKA ENYEMAKA OZUGBO. ENYEMAKA AHỤ DỊ, MA Ọ BỤRỤ NA Ị CHỌRỌ YA.

NKWỤSI IKE:

USORO A ANAGHỊ ADỊ MFE, MANA Ọ PỤTALA N'IHE EGWU. Ị GA-ENWE OBI IKE.

ỌDỊMMA ONWE:

Ị DỊ MMA. Ị DỊ MKPA. Ị NWERE IKE ỊGBANWE.

MAKA NDỊ NWERE ỌRỊA NIILE:

USORO A BỤ MAKA ONYE Ọ BỤLA CHỌRỌ ENYEMAKA. Ọ BỤGHỊ NAANỊ MAKA ỤDỊ ỌRỊA ỌKỤAZỤ OTU.

Nkebi 0 · Nkebi 1-7 · Nkebi 8 (8.1-8.9) · Nkebi 9

The Recovery Kernel | Nkeji "Dancefloor Intelligence".

Ụlọ ahụ na-adị ndụ mgbe onye ọ bụla wepụghị ya.

SECTION 9

DANS, ENTRỌPỊ, NA NZERE ỤLỌ ỌZỤMBA.

Imewe nke ụlọ egwuregwu na-adịkarị. Otu ihe omume nwere ike wezuga ya.

Dance Entropy: Fisiki nke ụlọ ọkpụkpụ na-apụ.

THE CENTURION - Entropi abụghị ihe oyiyi. Ọ bụ ihe na-eme mgbe ike na-apụ n'ime usoro ọ dịkarịa oke, karịa ike na-abata n'ime ya.

Na thermodynamics, entọrọpi bụ ọkwa nke sistemụ na-akpata ụdị mgbagwoju anya - na-aga n'ebe ebe ike adịghịzi dị mma. Na igwe egwu, entọrọpi bụ ọkwa nke ndị mmadụ na-agbanwe site na ịgba egwu ruo izu. Ọ bụ nnukwu ụdị mmebi nke igwe egwu ahụ. Ndị na-egwu egwu na-ahụ na enweghị onye na-agba egwu. Ndị mmadụ

nwere ike ịzuru ezu, mana ha adịchaghị agba egwu. Ebe a na-egwuri egwu bụ ebe dị ndụ na 10 PM, ma ọ gbasara na 1 AM.

Ihe omume na ebe nkwari ụwa nke emebe maka ndị agadi – ihe omume bụ ndị na-elekwasị anya na ndị mmadụ kpochapọ, ihe omume bụ ndị malitere n'oge mbụ wee gaa elu n'oge mbụ, ihe ngosi na-echetara ndị ọkpụrụkpụ ụdị egwu ochie, na ndị DJ ama ama bụ ndị onye mmadụ amalitewo ịga leta ha kemgbe afọ iri atọ – bụ ebe a pụrụ ichekwa mgbanwe nke ịgba igwe n'ụzọ kachasị mma na ọ dị mkpa. Ndị na-eleta nwere ihe ọmume gbasara ịgba igwe karịa ndị mmadụ ọ bụla na ebe ọ bụla. Ha nwere nnukwu echiche banyere egwu ahụ. Mana ha nwekwara ụkwụ dara, afọ ole na ole nke mmeghachi omume, na ihe kpatara ha ji họrọ ịle anya site n'oche karịa ịgba igwe.

9.1 — Fisiki nke ịgba egwu na entropy.

Usoro entọrọpịa.	Kedu ka ọ dị?	Kedu ka ọ na-agbakọta?
Mmefu nke ọtụtụ mmadụ: ebumnuche egwu na-achọ ihe kacha nta nke ndị na-egwu iji nọgide na-agba ume. Karama ụdị ihe a, ndị mmadụ bụ́ ndị nwere ike ịgafelee egwu n'ihi na ha chere na ha na-apụta ma na-enwe mmetụta nke onwe, wee bido ịsa.	Ụlọ ahụ jupụtara na 70% n'oge kacha elu. Otú ọ dị, otu pụrụ iche. Ndị na-agba egwu ndị fọrọ nke nta ka ibe ya chere onwe ha. Otu abụọ ọzọ bịarutere ala. Ugbu a, ụlọ ahụ jupụtara na 40%. DJ ahụ hụrụ ya site n'ebe ọ na-agba egwu. Ndị na-agba egwu ndị fọrọ nke nta ka ibe ya chere na ike ahụ agbanweela. Otu ndị ọzọ si na ya.	Ozugbo otu mmadụ pụtara, ọ na-eme ka ndị ọzọ nọgide izutere. Ihe omume ịpụta a na-eto ngwa ngwa mgbe ụkpụrụ ahụ bịrị. Ebe dị mma nke jupuru n'ele ele 11 ehihie, enwere ike ịdapụghachi ya tupu ele ele 11:45 ehihie site na usoro a, ọ bụla mgbanwe na ụda egwu maọbụ obi ụtọ ndị mmadụ nwere - naanị ihe omume nke ikike obodo.
Ụdị ihe omume a: ndị na-ele anya, ndị nọ ná oche dị n'ebe ebe emechu egwu bụ ndị na-ele anya kama ịsonye. Ihe omume nke ọma chọrọ uru dị elu. Ọ sonyezuo chọrọ naanị uzoezi.	Ndị mmadụ nọrị na oche, ha na-ele anya. Ha nwere ike ịkpọta ma ọ bụ ejighi. Ha nwere ike ile anya na ekpughedi ha ma ọ bụ ejighị. Ha na-abụ ndị na-anụ ihe naanị maka mmepụta ndụ nke emere iji gosi otú e kwesịrị itinye aka. Onye na-eme ihe a nwere ike ịhụ mgbanwe ahụ.	Onye na-eme ihe nwere ike ịgbanwe ụzọ ya dị ka ebe ahụ – ọ na-eme ihe maka ndị na enweghị oche, kama ịkpata mmadụ ka ha bilie. Nke a na-ebelata ohere ịgba egwu. Ọnwa na-agbanwe agbanwe na-eto n'oge, site n'ime otú onye na-eme ihe si azọrọ ya.
Ihe omume nke afọ: mmetụta ahụ nke ịda mba, mgbu na akụkụ ahụ, ụdị atụmmatụ ebe obibi nke a na-emeputa	Ọkpara nke nọ na ebe ahụ adịghị enwe ụkwu naanị n'ihi na ha echere ịgba egwu, ma n'ihi na ha enweghị obi ike gbasara ma ịgba egwu ha ga-adị mma ma ọ bụ a ga-ama ife. Ha nwere	Mgbe ndị isi na-anọgide n'ebe dị elu, ha wepụrụ ndị mmadụ sitere na mpempe akatta. Ndị a bụ ndị nwere ihe ọmume zuru oke gbasara egwu, ụdị ndụ nke ha nwere ya na onye nkuzi ahụ,

n'oge, echiche na ịgba egwu bụ 'ihe maka ndị toburu'. Nke niile abụọ bụ echiche zuru ezi nke na-etolite ma mee ka ọ dị mma mgbe emechara ya.	mmekọríta kacha dị njikọ na egwu nke dị na ebe ahụ. Ha nwere ndị otu afọ ole si anya na nkpuru.	na obi ike karịa maka ihe omume a. Mpempe akatta ahụ na-aghọ obere mmadụ, na ndị dịkarị elu adịghị jikọtara ọnụ. Mmegide a bụ nnwekwu nke eziokwu, ọ bụghị naanị mmebi ike.

9.2 — Nnukwu Oge Ọmụma nke Ndị Ọgbọ Ọzọ.

ỌTÙMMATA - Onye ji egwu kemgbe ọtụtụ afọ, tupu ị mụta, nwere ihe ị naghi enwe. Gaa were ya.

Nke a bụ akụkọ ahụ nke na-agbaso ihe ndị ọzọ niile na ntuziaka a maka oge ụfọdụ mgbe okwu adịghị mma. Usoro ọrụ ọ bụla, usoro usoro ọ bụla, usoro mmadụ ọ bụla sitere na tango na cha-cha - ọ dịkwaghị mkpa karịa omume ebere a mgbe ụlọ ahụ na-apụ n'anya ma onye ukwu nọ na ịlechi anya.

USORO NZUCHA NKE ỤMỌRỌ NA ỤMỤNAYA.

1. Chọpụta onye ọgbụgba ahụ nwere ike ịbụ onye kachasị agụ, - onye na-ele ụwa anya, onye na-ele ihe omume anya nke onye maara egwu a nke ọma ma ka emechabeghị ma ọ ga-esonye na ya taa.

2. Lelee anya. Chee ọchịchị – nke ziri ezi. Jide aka ma ọ bụ mee obere iji: "bịa joo m". Ọ dịghị mkpa ịme ya dị ka ihe nkiri. Mee ya n'ụzọ ziri ezi.

Ọ bụrụ na ha jikọrịta gị: malite ozugbo ị na-eme ihe ndị ha eme, yabụ ka ha si eme. Echereghịrị ka ha na-amụ gị; ị na-amụ ha. Lelee ihe ha na-eme ma mechie ya. Ha abụghị ụkọchukwu gị. Ị bụ ụkọchukwu ha.

Okay, I understand. I will follow the instructions and try to subtly vary my responses while maintaining accuracy and adhering to all other rules.

6. Nọọ ya. Echereghi ka ịga n'ụzọ ọzọ. Omume nke inọọ - onye na-akpa ụkpụrụ ịgba egwu naanị ya kama ịgba egwu n'ihu ya - bụ ihe kpatara ka o bido igba egwu ọzọ.

Lelee ụwa. Nnyocha na-eme.

9.3 — Egwuregwu Nkwụnye Anya.

Ịchọpụta ihe omume onye ọzọ bụ usoro dị mma. Mgbe ị na-eji ụzọ onye ọzọ mee ihe, ma na-egosiputa ya n'azụ, ọtụtụ ihe na-eme n'ime ahụ:

- Ha nwere mmetụta na ha akpọrọ ahịhịa – ọ bụghị naanị dị ka onye na-ele ịgba egwu ha, kamakwa dị ka onye na-esonye na ya. Ị naghi enwekarị ihe ha na-eme; ị na-eme ya. Nke a dị iche nke ukwuu.
- Ha nwere mmetụta na ha echetara – eziokwu ahụ bụ na ị họọrọ itinye ha, ọ bụghị igosiputa ihe dị iche, na-agwa ha: ụzọ gị dị mkpa. Ihe omume gị nwere uru.

- Ha na-adịkwu mgbe adịchaghị – ndị mmadụ na-agba egwu nke ọma karịa mgbe iji ụzọ ha si enwe mmetụta banyere ihe ndị ọzọ na-eme. Nkà ihe ọmume ahụ na-emetụta nkwado mmekọrịta dị n'etiti ndị mmadụ site na ịgbanwu egwu, yana ya. Ị na-emeputa mmetụta nke ụlọ abụọ na-agbanwu egwu n'otu oge.
- Ha na-eduzi gị na ije ndị ị maghị – onye na-agba egwu nke oge ochie n'ebe mmepụta ihe ndu na-egwupụtara, bụ́ onye sootu ụda abụọ ahụ ruo afọ iri atọ, maara ọtụtụ ihe. Ha nwere ije ndị pụtara site na afọ ole na ole tupu ije ndị dị na nkebi nke 8 nke ntuziaka a bịnyeere. Lelee ha. Mụta ihe ziri ezi.

9.4 — Kedu ihe ha maara nke ị maghị?

THE CENTURION - Afọ iri atọ na nkpuru ụlọ maka ịgba egwu bụ mmụta dị mkpa nke ọ bụla akwụkwọ ntuziaka nweghị ike dochie.

Onye ji egwu ahụ na-agba ọsọ, onye gara mmemme ndị a kemgbe egwu ahụ dị ọhụrụ, nwere:

- Ha nọ na ụlọ ahụ mgbe DJ ahụ kpụtara egwu a ọhụrụ. Ha ma otú egwu a dị tupu o bụrụ ihe omume. Isi iyi nke mmetụta ahụ ka dị n'ime ahụ ha.
- Ọrụ ndị dị n'ime ya bụ eziokwu na mbụ – tupu ọrụ ndị ahụ bịa ka ihe azụmahịa, tupu ha banye vidiyo egwu, tupu ha banye akwụkwọ ntuziaka a. Nke mmetụta izizi nke ọrụ ahụ tupu oghere aha, na ya bụ ihe a ga-akụziri.
- Akụkọ mmadụ nke ụlọ ahụ – ndị nwere mmanụ na onye, ihe mere n'ụwa mgbe egwu a rụpụtara, ihe ọ pụtara maka obodo yiri ya. Nke a abụghị echiche gara aga. Ọ bụ nchekwa akụkọ ndụ.
- Ekwuisi maka ndụ na adịmma gburugburu – onye na-agba egwu nke agbaga afọ iri abụọ, nwere eziokwu banyere ọsọ, banyere ịnwapụ, na otú esi dị naanị na nkpuru ruo ụbọchị niile na-enweghị mmebi, ihe onye na-agba egwu nke afọ iri abụọ na ise, bụ́ onye na-aga mkpe bi ya mbụ, ka ọ naghị amata. Lelee otú ha si chekwa ike. Lelee otú ha si bulite ike. Nke ahụ bụ usoro nkuzi.

9. 5 — Mmetụta nke ọtụtụ.

Anya ụlọ ọwụwa anya adịghị bụrụ ihe otu onye na-eme naanị. Mgbe onye ntorobịa wetara onye ukwu wee gbaa ya elu ma gbapụta ya, na-elekwasị anya na ya nke ọma na ịnụọ ya ụtọ, ọtụtụ ihe na-ewe ewe:

- Ndị isioma ndị ọzọ na-ahụ ya. Otú anya, otu ma ọ bụ abụọ n'ime ndị nọrịrịrị nso ya ga-esi ebe ha nọ. Ọdịnwo mmadụ malitegharịrị.
- Ihe omume na-eto, anya nwere ike ịhụ ya. DJ ahụ na-ahụ ya. Ndị na-ese ihe na-atụkwa ụjọ ya. Ebe dị ọkè nke na-apụta, na-enweta akara na ebe ahụ chọrọ ịbụ ndụ.
- Ndị ọzọ n'ebe ahụ na-atụgharịrị ma tụlee ụkpọchụ mmekpụma nke mmejuputa. Enwere ihe dị iche na ịleba anya na ndị ezinụlọ na-agbaji egwu, ọ bụ ihe na-adọga ume. O gosiri na egwu ahụ na-ejikọta ndị mmadụ n'oge,

n'afọ, na nkwalite ndụ. Ọ bụ ihe ngosi nke onye ọ bụla dị n'ime ụlọ mkpọrọ chọrọ.

- Ekwenyela ihe ọmụma. Onye na-agba igwe ná mmadụ, nke kpochapọrọ, na-amụ otu ihe. Onye na-agba igwe, nke ochie, na-akwusi akwụsị uche n'inye nkuzi. Ọ bụla pụtara dị mma.

Kedu ihe onye na-agba egwu kpochapụ?	Kedu ihe onye na-agba egwu kpakwaghị na-enye?
Ike ahụ na ọchịchọ ịgbanwe ebe. Nkwalite ahụ—ọnụnyere nke sịrị: ị bụkwa otu n'ime anyị taa. Nkume ahụ—ihe ngosi nke sịrị: ihe ị na-eme nwere uru. Ọdịnala—oghere dị mma nke ịga ụbọchị ma ọ bụrụ na onye na-agba gị ume, ọ bụghị naanị ile anya. Nkwa ahụ bụ na egwu a bụ maka onye ọ bụla hụrụ ya n'anya.	Ọdịnihu mbụ – ije ọkpọkọ nke na-abụba n'ihu ihe nketa. Akụkọ – ozi dị mkpa bụ nke na-eme ka egwu ahụ bụrụ ihe zuru oke. Nkuzi – afọ iri atọ nke ịchọpụtara otú esi eje ije. Ihe kwadoritela – mgbe ha alaghachiri ije, ndị ọzọ na-eso ha. Nkwenye – ihe a dị mkpa, mana onye nkuzi enweghị ike nyere ya.

9.6 — Ìgwè Mgbazinye Nkịtị: Usoro Nnukwu Mgbazinye Maka Ihe Niile.

Mgbe ịhụ na ụlọ ahụ na-agbanwe – ndị mmadụ na-apụ, ike na-adakwa, onye na-eme ihe na-achazi iji kwado ndị nọ ná ọdịdị nke ha nọrị — mee ihe ndị a, n'usoro:

1. ADỤBAA anya ka onye ọzọ malite. Onye na-atete ka ihe dị otu eji eme n'oge gara aga, mana enweghị omume, bụ akụkụ nke nnukwu mgbanwe na-eme. Onye na-eme ihe bu ike zuru ya.
2. Chọpụta onye ọgbụgba otu na mpete. Mechie usoro nnyocha nke ụmụ nwoke na ndị inyom si n'akụkụ 9.2. Nke a bụ ihe mbụ ga-eme mgbe niile.
3. Malite ụda egwu ahụ. Site na Nkebi 0: ndị mmadụ atọ bụ otu egwu. Gaa gburugburu, were ndị nọ ná oche, wee weta ha. Otu egwu a na-agafe ọtụtụ otu mmekọrịta ma enwere ike ịsonye ya n'enweghị mmasị dị ukwuu.
4. OZI OMUME. Mgbe ịgba egwu "conga", gaa n'ihu dịka ụgbọala: tọchie aka ndị ahụ, na-agba ọsịsịa nke ọma. Njikọ ahụ nke ụgbọala ahụ na-adịgidekwu ike nke otu ahụ, na-enweghị mkpa maka onye ọ bụla ịgba egwu naanị ya.
5. Tọọ ụwa ahụ. Mgbe mmadụ ole na ole nwere mmanụ, chọpụta onye nwere igwe ọsịsị kacha mma wee gbakọọ ya n'ihu anya. Ndị ọzọ ga-elekwa ka ị gbakọọ ya. Ụfọdụ n'ime ha ga-amalite ịgbakọ ndị ọzọ. Igwe ọsịsị na-agbanarị site na ịme ihe ndị ọzọ mere.
6. KWỤSIE. Ihe nrụpụta nke "entropy" chọrọ mgbanwe na-adịgide adị. Kwụrụ n'elu ụlọ. Gaa n'ihu na usoro ahụ. Ebe a ga-erubeghị, ọ bụ n'ihi na onye olemahara amaghị ya.

Akụkọ ihe mere na Akwụkwọ N'aka na Ndụ.

THE CENTURION - Otu ihe ọ bụla dị n'aka ahụ nke ntuziaka a, onye maara ya mere, na-elekwasị anya na otú ị ji weere ezinụzu ike ugbu a - egwu ahụ chọrọ azịza.

Electric Slide emepụtala na studio ọ bụla. Ọ si n'otu mmadụ ndị chọrọ ụzọ iji jikwaa egwu ahụ, ha wee gbakọtara mgbe niile na ịme otu usoro ruo mgbe usoro ahụ nwere aha. "Running Man" bụ ihe onye ọzọ mere site n'echiche ya, ma emeela ka o ghọrọ ihe a pụrụ imeghari. "Roger Rabbit" bụ uche ọnụ nke onye ọzọ, tụpụtara na usoro. "Cabbage Patch." "Butterfly." "Moonwalk." Ugochukwu ọ bụla n'ime usoro ndị a dị n'ebe a emepụtala site n'onye otu n'otu ụlọ ebe egwu na-egbu, onye ahụ mere ihe ziri ezi site n'ahụ ya, ndị mmadụ yiri ya hụrụ ya wee mee ya.

Onye ukwu ahụ nọ na mpempe akwụkwọ ahụ bụ́lị na ụlọ mgbe otu ihe dị ka nke a na-eme. Ha nọrị na ebe egwu si pụtara. Ha nwere oge mbụ ahụ n'ime ahụ ha – ọ bụghị dịka ncheta, mana dịka nghọta ahụ. Ọ bụghị naanị inye aka, kama ọ bụ ihe omume nke ịmụma.

Ọdịmma egwu na-abụta, ọ bụ mgbe ndị ntorobịa na-eche naanị na ndị okenye adịghị enwe ihe dị mkpa ịnye na ebe egwuregwu ahụ. "Intergenerational rescue" bụ ihe na-eme mgbe otu onye na-aghọta na akụkọ ndụ nke ebe egwuregwu ahụ dị n'ime ndị amụtala egwu ahụ ogologo oge.

Wepụ ha azụ. Mata ihe ha maara. Mee ka ha nwee obi ụtọ na ụlọ nsọ nke ọgbụru ha kọwara.

— — —

Ụdị 8 na 9 nke Akwụkwọ Ntuziaka maka Movement nke Recovery Kernel.
Ịgụgharịa: Nkebi 0 (Ntuziaka Ebe) · Nkebi 1-7 (Nke Nkwado na Mmapu BPM) · Iwu nke Temple.

Ụlọ ahụ na-agbanwe mgbe onye ọ bụla wepụghị ya.

Ịgba egwu bụ ụlọ ọhụrụ nke Chineke kere.

THE CENTURION - Ahụ maara otúsi eji enweghị ihe ọzọ ga-adọpụta.

Ahịa C-28 nke Recovery Kernel na-akpọ dopamine, endorphin, na anandamide bụ ihe ndị arụmọrụ onwe ya na-emepụta. Igwu egwu n'oge dị ukwuu na ọkwa ziri ezi na-ebufe ihe atọ ahụ - endorphin nke na-abawanye ọrụ ume, dopamine nke na-enye uru site na ịgụ egwu, na anandamide nke sitere na igwu egwu ogologo oge. Ọ bụ ụdị kemikal a ma ama yiri ihe ndị a na-eji. Ahụ nke masịrị otú esi enweta nke a site n'ime mmegharị nwere ọganihu dị iche na mmekọrịta ya na ihe ndị dị n'ime.

Ntuziaka a adọghị na ọgwụ ndị a na-eme ka mmadụ bụrụ onye na-agba egwu ọjọọ. Ụfọdụ n'ime ụkpụrụ egwu kachasị elu n'ụwa na-apụtara n'ọnọdụ kemikal dị mma nke ahụmụnụ MDMA, na-eme ka ịgbá egwu na nkpuru eji agba egwu. Mana ntuziaka

a na-akọwapụta bụ na ọkwesị egwu, na-enweghị ọnọdụ ahụ, na-agbanwe ụzọ oge ọ bụla na-aga n'ime nkpuru ahụ — mmalite, mgbawa, nnukwu oge, ibu, na ebe a na-echeta mgbe ọchịchị.

Ihe omume abụọ ahụ dị mma karịa ịgbagharị n'ihi ụzoma. Oge ntakachi nke tango na-abanyekwu n'oge ziri ezi na egwu bụ otu n'ime ihe ndị a pụtara ọnụ na-enye obi umu kachasị. Ihe mgbaghara zuru oke na-etoliteghete igwe mmepụta egwu na-agba ọsọ 150 BPM bụ ahụ na egwu bụ otu ihe naanị maka obere oge. Nke a abụghị ihe ndị nwere ike dochie ụzọ nke usoro kemịkalụ. Ha bụ ihe usoro kemịkalụ na-agbalị ịbụkarị.

Chọpụta ọsịsị ahụ (BPM). Mata ihe ahụ gị na-eme ya. Debe uche na usoro a. Tete ekpughe. Egwu ahụ na-akwusi otu. Ahụ na-agba bụ ahụ nke nwere ike ịmụta.

— — —

NDỤZI AKWỤKWỌ NTANWERI "RECOVERY KERNEL"

[Enweghị ozi dị.]

Safety Net · Mgbakwunye · Iwu nke Temple · Akụkọ ihe mere emee ụwa gbasara akpaka.

Orie ịgba egwu bụ ụlọ nsọ. Gaa n'ụgbọegwu dị ka ị maara ya.